ஆரோக்கிய வாழ்வு

R. Siva



யோகாசனப் பேராசிரியர் ஆசனா இரா. ஆண்டியப்பன்

ஆரோக்கிய வாழ்வு

250-க்கும் மேற்பட்ட
— விளக்கப் படங்களுடன் —

நோயின்றி வாழவும் — நோயுற்றோர் மீளவும்
ஒவ்வொருவரும் படித்துப் பயன்பெற
வேண்டிய புத்தகம்

யோகாசனப் பேராசிரியர்
ஆசனா இரா. ஆண்டியப்பன்



பாரதி பதிப்பகம்
108, உஸ்மான் சாலை,
தியாகராய நகர், சென்னை - 17.
த.பெ. எண்: 4984 போன்: 4340205

பொருளடக்கம்

விலை ரூ. 75.00 அட்டை பைண்ட் ரூ. 85.00

❑ AROKKIYA VAAZHVU ❑ Health Series By: Professor of Yoga R. Andiyappan ❑ First Edition: August 1995 ❑ Second Edition: Nov.1998 ❑ Third Edition: July.1999 ❑ Price : Rs. 75.00 ❑ Special Bound Book Rs. 85.00 ❑ © & Published by : BHARATHI PATHIPPAGAM 108, Usman Road, T. Nagar, Chennai - 17. Phone :4340205 ❑ Printed at : Mani Offset Chennai - 5

அணிந்துரை

பேராசிரியர் க.அன்பழகன்

மனிதன் உடல் நலத்துடன் நெடிது வாழவே விரும்புகிறான். அந்த நல்வாழ்விற்கான வழிமுறைகளும் நெறிகளும் பண்டைக்காலம் முதல் நன்கு ஆராயப்பட்டு வந்துள்ளன தமிழகத்தில்.

தமிழ்நாட்டுச் சித்தர்கள் — மூச்சுப் பயிற்சியால் — சிறந்த உடல் வளத்தையும் — அறிவுக் கூர்மையும் புலனடக்கத்தையும் எய்தி நெடிது வாழ்ந்துள்ளனர்.

உடல் நலம் — உள்ளத் தெளிவிற்கும் — அறிவு வளர்ச்சிக்கும் தேவையாகும். நாளும் இயங்குதலால் — சீர் இழக்காமல் உடல் உள்ளுறுப்புக்கள் வலிவும் திறனும் உடையதாய் உடல்நலத்துக்கு இளமையும் எழிலும் இழக்காமல், பொலிவுடன் விளங்குவதற்கு யோகாசனம் வேண்டப்படுவதாகும்.

உடலின் வளர்ச்சிக்கும் செயல் திறத்திற்கும் ஏற்ற உணவும் தகுந்த உணவும் — தகுந்த பழக்கமும் பொருந்திய உழைப்பும் —சீர் செய்யும் மூச்சுப் பயிற்சியும் உடல்நிலைகள் பயிற்சியும் துணை செய்வதோடு பல்வேறு உடல் நோய்களை நீக்கவும் தடுக்கவும் துணையாகும்.

இளமை முதற்கொண்டே இத்தகைய பயிற்சிகள் மேற்கொண்டோர் சிறந்த பயன் காணலாம். ஒவ்வொருவரும், உள்ளக் கிளர்ச்சியுடன் நிறைவாழ்வு காணலாம்.

ஆசனப் பயிற்சியில் மிகுந்த தேர்ச்சியும் ஆற்றலும் பெற்று அதனால் பலரும் மிகுந்த பயன் பெற்றதைக் கண்டு தெளிந்தும் அதனை அனைவரும் அறிதற் பொருட்டும் ''ஆரோக்கிய வாழ்வு'' என்னும் நூலை இயற்றியுள்ளார், திரு. ஆசனா இரா.ஆண்டியப்பன் அவர்கள். அவர்களது படைப்பாகிய இந்நூல் — பல்வேறு உடல் நிலைகள் பயிற்சிக்கான ஆசனங்கள் குறித்தும் — ஏற்ற பட

விளக்கங்கள் — கருத்து விளக்கங்களுடன் அமைந்திருப்பது பாராட்டத்தக்கதாகும்.

எந்தெந்த நோய்கட்கும் — பிணிகட்கும் எந்தெந்த ஆசனங்களைப் பயிலவேண்டும், எந்தெந்த உணவுகளை விலக்க வேண்டும், கொள்ளவேண்டும் என்பது மிகுதியும் பயனளிப்பதாகும்.

நமது நாட்டின் தனிக்கலையாக — ஒரு அருமருந்தாக இடம் பெற்றிருந்த — ஆசனப் பயிற்சியினை மக்கள் பெருமளவில் மேற்கொண்டு பயன்பெற வேண்டும்.

ஆசிரியர் திரு. ஆசனா இரா.ஆண்டியப்பன் அவர்கள் இந்தக் கலைக்கு தன்னையே ஒப்படைத்துக் கொண்டு ஆற்றிவரும் நற்றொண்டு மேலும் வளர வாழ்த்துகிறேன்.

அன்பன்,

க.அன்பழகன்.

பாராட்டுரை

யோகாசனப் பேராசிரியர் பெங்களூர் சுந்தரம்

Sundaram 1-A, Payappa Garden
'Ananda Ragasyam' Tasker Town, Bangalore-1
Director

This is to certify that Sri. R.Andiappan of 105, Tiruchendur Road, Palayamkottai has become an adept at the practice and teaching of Yogasanas as adumberated in my work 'Ananda Ragasyam' and also other difficult and useful Asanas. With an experience of nearly twenty years, he has also started and is running a Yoga Institution "Sundra Yoga Salai" for imparting Yoga Education to aspirants. I have also seen his photo poses which are performed without blemish. Even at the age of forty his body evinces the youth and suppleness brought about by the persistent practice of Yoga Asanas. I wish him long life, abundant health and successful Yoga.

— **S.Sundaram**

ஆசிரியர் முகவுரை

யோகாசன இலக்கியத்தை இம்மாதிரி ஒரு சிறு புத்தகத்தில் விவரிப்பது கஷ்டம். இருந்த போதிலும் யோகாசனத்தின் முக்கிய இயல்புகளை நன்றாக விளக்கி இருக்கிறேன். பலன் சாதாரணமானது அல்ல.

இப்புத்தகத்தை வெளியிடுவதில் நற்பணிகள் செய்த சில பெரியார்களின் பெயர்களைச் சொல்வது பொருத்தமாக இருக்கும். புகைப்படம் எடுத்த சாலி ஸ்டுடியோ, வேணு ஸ்டுடியோ எங்களுக்குப் பெரிதும் உதவியர்கள்.

கடின யோகாசனங்களை இப்புத்தகத்தில் வெளியிட உதவிய எனது முக்கிய சீடர்கள் திரு. கிருஷ்ணன் அவரது மருமகன் வி.கிருஷ்ணமூர்த்தி ஆகியோருக்கு நன்றி.

சுந்தரயோக சிகிச்சை நிலையத்தில் பெண்களுக்கு பயிற்சி கொடுப்பதில் உறுதுணையாக இருந்து அயராது பணி செய்யும் எனது துணைவியார் சுகதகுமாரியின் பணி போற்றற்குரியது.

எங்களது கலைப்பணியைத் தமிழக மக்கள் வரவேற்றுப் புத்தகங்களை வாங்கி ஆதரிக்க வேண்டுகிறேன். வணக்கம். நன்றி!

— ஆசனா இரா.ஆண்டியப்பன்.

பதிப்புரை

இந்தியாவில் உள்ள யோகாசன நிபுணர்களில் ஆசனா இரா.ஆண்டியப்பன் மிகவும் அனுபவம் உள்ளவர். தன்னல மற்றதும் அதிகமான தியாக உணர்ச்சியுள்ள தாயுமுள்ள வாலிபர்களுக்கு அவர் ஒரு கலங்கரை விளக்கமாக திகழ்ந்து வருகிறார்.

இன்று நூற்றுக்கணக்கான யோகாசன நிபுணர்களைத் தமிழகத் தில் உருவாக்கி இருக்கிறார். யோக நிபுணர் பெங்களூர் சுந்தரம், குமாரசாமி இவர்களுக்குப் பிறகு தமிழகத்தில் இன்றைக்கு ஆசனா இரா.ஆண்டியப்பன் ஆசன உலகில் தனி இடம் பிடித்துள்ளார்.

டாக்டர்களால் குணமாக்க முடியாத எண்ணற்ற நோய்களை அவர் இலகுவான யோகாசனங்கள் மூலம் குணப்படுத்தி இருக்கி றார். தமிழர் வாழ்கின்ற இலங்கை, சிங்கப்பூர், மலேசியா, லண்டன், அரேபியா போன்ற பல தேசங்களில் பரவி இருக்கிற யோக முறைகளுக்கு இவர் கர்த்தா ஆவர். வெளிநாடுகளில் பரவி இருக்கிற அளவிற்கு தமிழகத்தில் ஆசனக்கலை பரவ இவர் எடுத்த முயற்சி பாராட்டத்தக்கது.

இவர் எழுதிய ''ஆரோக்கிய வாழ்வு'' என்ற இந்தப் புத்தகம் அனைவருக்கும் பயன்படும் வகையில் அமைந்திருக்கிறது. இதனை வெளியிடுவதில் பெருமையடைகிறோம்.

— பாரதி பதிப்பகம்
சென்னை-17

ஆரோக்கிய வாழ்வு

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

''நோயற்ற வாழ்வே, குறைவற்ற செல்வம்'' என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம். ஆனால் அந்த நோயற்ற வாழ்வைப் பெறுவ தற்கு நாம் சற்றேனும் சிந்திப்பதில்லை. வியாதி வந்து குணமடைவதை விட வியாதி வராமலேயே தடுப்பது மிக நல்லது. என்றும் நிலை பெற்ற சுகத்தைப் பற்றி நமது கவனத்தைச் செலுத்துவது மிக நல்லது. வியாதி வராமல் தடுப்பதிலும் வந்தபின் அறவே களைவதிலும் யோகாசனம் ஓர் உறுதியான உபாயமாகும்.

நாட்டிலுள்ள மக்களில் பெரும்பாலோர் தமக்கு வரக்கூடிய சாதா ரண வியாதிகளைப் பற்றித் தெளிவான உண்மைகளைத் தெரிந்து கொள்ள முடியாமல் டாக்டர்களுக்கும் வைத்தியர்களுக்கும் கொட்டிக் கொடுக்கிறார்கள். காலாகாலத்தில் யோகாசன பிராணாயாமங்களினால் அநேக வியாதிகளைக் கடுமையாகாமல் தடுத்து குணப்படுத்தி விடலாம். ஒருவன் தன்னுடைய சுகத்தைப் பற்றி அறியாதிருந்தால் நல்லதல்ல. அதனைப் புறக்கணித்தால் அவன் பல இன்னல்களுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

பொதுவாக எல்லா வியாதிகளுமே கீழே சொல்லப்பட்ட காரணங் களினால் தான் ஏற்படுகின்றன.

1. அஜீரணம், உணவு செரியாமை.
2. சரியாக மலம் கழியாமை.
3. மூளை, நரம்புக் கோளாறுகள்.
4. இரத்தக்குறைவு, அசுத்த இரத்தம்.

மேற்கண்ட ஏதேனும் ஒரு காரணத்தினால் கூட கண்கள் பாதிக்கப் படலாம். சரீரத்தில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளுமே மேற்சொல்லிய காரணங்களினால் பாதிக்கப்படலாம். கண்நோய், குடல்நோய், மலச்சிக்

கல், பல்வலி, காதுவலி முதலியவற்றுக்கு மருந்துகள் கொடுக்கப்படலாம். நோயாளியின் உடல்நிலையைக் கவனியாமல் தரப்படும் சிகிச்சை வெற்றி பெறுவதில்லை. இன்றைக்குப் பல்லாயிரக்கணக்கான டாக்டர்கள் நாட்டில் இருப்பினும் ஒரு சிலர் மட்டும் மக்கள் மத்தியில் செல்வாக்குப் பெற்றிருப்பதே இதற்குச் சான்றாகும்.

நோயாளிகள் தேகநிலைமைக்கும் உடல் வன்மைக்கும் ஏற்ப யோகாசன, பிராணாயாமங்கள் மூலமாக நோய்கள் முற்றிலும் குணமாவது உண்மை. தற்கால வைத்திய முறைகளில் அபார ஆடம்பரமான செலவுகள் நமது செல்வ நிலைமைக்கு எட்டாது. நமது நிலைமைக்குத் தக்கவாறு சிகிச்சை முறைகளை மாற்றி அமைப்பதுதான் நல்லது.

சரீர வைத்திய விஷயத்தில் ஆத்ம சம்பந்தமான விஷயங்களைப் புகுத்தக் கூடாது என்பார்கள். சரீரத்தில் மனம் வேலை செய்கிறது. தேகம், மனம், ஆத்மா இம்மூன்றும் ஒன்றுக்கொன்று இணைக்கப்பட்டு ஆரோக்கியத்திற்கு ஆதாரமாய் இருக்கின்றன. யோக சிகிச்சைதான் இம்மூன்றையும் தொடுகிறது. வியாதியும் பூரண குணமடைகிறது. இதை நன்கு தெரிந்து கொண்ட வடநாட்டினரும், மேலை நாட்டினரும் மாணவ மாணவிகளுக்கும் இராணுவத்தினருக்கும் மற்றும் எல்லோருக்கும் இப் பயிற்சியைப் பயிற்றுவிக்கின்றனர். மேலை நாடுகளில் டெலிவிஷன் மூலமாக இப்பயிற்சியை மக்களுக்குப் பயிற்றுவிக்கின்றனர். பஞ்சாப் மாநில அரசு யோகாசன நிபுணர்களை சுகாதார இலாகாவில் வேலைக்கு அமர்த்தி மக்களுக்கு இதைப் பயிற்றுவிக்கின்றது. ஒருவனின் சுகதுக்கங்களுக்கும் வெற்றி தோல்விகளுக்கும், ஆரோக்கியமின்மைக்கும் அவனுடைய மனோபாவமே முக்கிய காரணம் என்பதை நாம் கண்கூடாகக் காணலாம்.

தற்கால வைத்தியமுறை அபிவிருத்தி அடையவில்லை என்று யாரும் சொல்ல முடியாது. வைத்தியக் கல்லூரிகளும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருவதை நாம் அறிவோம். தற்கால வைத்திய முறைகள் நாளுக்கு நாள் மிகவும் அதிகரித்துள்ளன. இவ்வகையில் தற்கால நவீன வைத்திய முறையால் மக்களுக்குச் செலவுகள் அதிகம் ஏற்பட்டு அவர்களுடைய மாத வருமானத்தில், செலவு மிகுந்து விடுகிறது. இது ஒரு பரிதாபகரமான நிலைமை. சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

மக்கள் எல்லோரும் இரு முக்கிய கருத்துகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். முதலாவதாக வாழ்க்கையை மனப்பூர்வமாக ஏற்று நடத்துவது எப்படி என்பது, இரண்டாவதாக தானும் தன்னைச் சூழ்ந்தோரும்

நலமாய் வாழும் வகை என்ன என்பது. நமது மனதில் ஏற்படும் நல்ல எண்ணங்களைப் பொறுத்தே நம்முடைய மகிழ்ச்சி, துக்கம் அமைகின்றன. நாம் எதைச் செய்ய வேண்டும், எதைச் செய்யக் கூடாது என்பதை உணராமல் போனால் நாம் பயங்கரத்தோடும், மனவேதனையோடும் வாழ்க்கையை நடத்த வேண்டிவரும். அதனால் தனக்காவது பிறருக்காவது ஒரு பயனும் விளையாமல் ஒரு பாழான வாழ்க்கையை வாழ்ந்தவர்கள் ஆவோம்.

ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய சுகவாழ்வின் முக்கிய விதிகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தங்களுடைய சுகக்கேட்டிற்குத் தாங்களே காரணம் என்று அறிந்து வருந்துபவர்கள் நாட்டில் இன்று எத்தனை பேர் இருக்கிறார்கள்?

புலன் அடக்கத்திற்கு யோகாசனம் உதவும்

உடல் நலம் கெட்டுத் துன்புறும்போதுதான் உடல்நலத்தின் மதிப்பைத் தெரிந்து கொள்கிறோம். நம்முடைய சுகக்கேட்டிற்கு நாமே காரணமாயிருந்தாலும் நாம் அதைரியப்பட வேண்டாம். நாம் நல்ல உடல்நலத்தை நிச்சயமாகப் பெறலாம். யோகாசனம் ஒன்றுதான் மனிதனைத் திருத்தி நல்வாழ்வு பெறச் செய்யும் மார்க்கம்.

மனிதனின் இயற்கை சுபாவத்தில் சாதாரணமாக தவறுகள் ஏற்படுவது கட்டுப்பாடில்லாமல்தான். ஐம்புலன்களும் இயற்கை அன்னையால் கொடுக்கப்பட்ட வரப் பிரசாதங்கள். ஐம்புலன்களை அடக்கி அறிவு கொண்டு வாழ்ந்தால் பெரும் நன்மையை அடைவோம். அறிவைப் பறிகொடுத்து ஐம்புலன்களுக்கு அடிமையாகிவிட்டால் அவையே எமச் சத்துருக்கள். நாம் நமக்கும் பிறருக்கும் நன்மை செய்ய அறிந்து கொள்ளவேண்டும். மனிதன் சாப்பிடும் ஆகார வகைகளைப் பொறுத்தே அவனது குணசுபாவ இயல்புகள் அமைவதாக நமது பண்டைய நூல்கள் கூறுகின்றன. நமது ஆகார, பானங்கள் மிதமாக இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தகுந்த அளவு ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். இரவைப் பகலாக்கக் கூடாது. உறங்குவதை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணங்களைச் சீர்படுத்தி மனதை அடக்கியாளக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இவைதான் மனிதன் இன்ப வாழ்வைப் பெறும் இயற்கை வழிகள். இவற்றைப் பெற யோகாசனம் ஒன்றுதான் சிறந்த வழி.

வியாதி வராமல் தடுக்க இன்னும் ஒரு முக்கிய இயற்கை விதி என்னவென்றால், நம்முடைய வருமான அளவிற்கு வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்வதேயாகும். நமது நிலைக்கு அதிகமாக நம்மை மதித்துக் கொள்வதால் கேடான, நெறிதவறிய வாழ்க்கையை நடத்த முற்படு கிறோம். ஜம்பத்தினால் எப்பொழுதும் பூரித்த மூளையுடனும் பூரித்த எண்ணங்களுடனும் ஜம்பமான செயல்களில் ஈடுபடுகிறோம். எளிய வாழ்க்கை தூய எண்ணங்களை உண்டு பண்ணும். இதற்கான திட மனதை யோகாசனங்கள் மூலம்தான் நாம் உறுதியாகப் பெற முடியும்.

நாம் விஞ்ஞான யுகத்தில் வாழ்கிறோமாயினும் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ மறுப்பதோடு இயற்கை அன்னையை அவமதித்து நடக்கிறோம். மருந்துகளும், டானிக்குகளும், ஊசி மருந்துகளும், மற்றும் மின்சாரம் மூலம் சிகிச்சைகளும் தங்களுடைய வியாதியைக் குணப்படுத் தும் என்று மக்கள் நம்புகிறார்கள். இது ஓர் ஆபத்தான அபிப்ராயம். உலகத்தில் மருந்துகள் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதனாலேயே பலர் துன்புற்று வருகிறார்கள். அலோபதி, ஆயுர்வேதம், யுனானி, ஹோமியோபதி போன்ற இந்த வைத்திய முறைகளினால் நோய்களை முற்றிலும் குணப் படுத்த முடியாது. வாழ்நாள் முழுவதும் நோய் வராமல் நல்லுடல் பெற்று நல்வாழ்வு பெற வேண்டுமாயின் அதற்குரிய ஒரே வழி யோகாசன முறையைப் பின்பற்றுவதேயாகும். நமது உடம்பில் பல முக்கிய குழலற்ற சதைக்கோளங்கள் (கிளாண்ட்ஸ்) உள்ளன. அவற்றிலிருந்து வெளிப் படும் ஹார்மோன்கள் தான் இரத்தத்துடன் கலந்து நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லுகிறது. இவை ஒழுங்காக வேலை செய்தால் நமக்கு நோயே வருவதில்லை. இந்தச் சுரப்பிகள் நன்கு வேலை செய்யக் கூடிய சக்தியைக் கொடுக்கக் கூடியது யோகாசனமே.

பிட்யூட்டரி, பினியல்பாடி இரண்டு கோளங்களும் சிரசின் பின்புற மும், தைராயிடு, பாராதைராயிடு இரண்டும் கழுத்திலும் தைமாஸ் மார்பிலும் உள்ளன. அட்ரினல் கோளம் குண்டிக்காயின் மேல் உள்ளது. ஈரல் வலப்புறம் உள்ளது. பாங்கிரியாஸ் இரைப்பையின் கீழ் உள்ளது. கோளங்களை இயக்க எந்தெந்த ஆசனங்களைச் செய்வது?

பிட்யூட்டரி, பினியல்பாடி	: சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம்
தைராய்டு, பாரா தைராய்டு	: சர்வாங்காசனம், ஹலாசனம்
தைராய்டு, தைமாஸ்	: மத்ச்யாசனம், உசர்ட்டாசனம்
பாங்கிரியாஸ்	: பாதஹஸ்த ஆசனம், ஹலாசனம், நௌலி, உட்டியாணா, சிவலிங்கா சனம், பச்சிமோத்தாசனம்
அட்ரீனல்	: சக்கராசனம், கோமுகாசனம், ஹலாசனம், பச்சிமோத்தாசனம்
ஈரல்	: சர்வாங்காசனம், ஊர்த்துவ பத்மா சனம்

நல்வாழ்வு பெற நல்லுடல் தேவை. யோகாசனங்கள் மன அமைதி உண்டாக்கும். ஒருவனுக்கு மன அமைதி இல்லையேல் அவன் எத்தனை பெரிய அதிகாரங்களைக் கொண்டவனாக இருந்தாலும், பெரும் பணம் படைத்தோனாயினும், அறிவாளியாக இருப்பினும் அவன் வாழ்க்கை பேய் வாழ்க்கை என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. இத்தகைய சிறப்புக்குரிய மன அமைதியை யோகாசனம் மூலம்தான் எளிதில் பெற முடியும்.

யோகப் பயிற்சிக்கும் தேகப் பயிற்சிக்கும் உள்ள வேறுபாடு

யோகப் பயிற்சிக்கும், தேகப் பயிற்சிக்கும் வேறுபாடு அதிகம். இரண்டையும் ஒருவர் செய்யக் கூடாது. மூளையை உபயோகித்து வேலை செய்பவர்களுக்கு யோகாசனம் சிறந்த வரப்பிரசாதம். தேகப் பயிற்சியாளர்களுக்கு நோய்கள் வரும். யோகப் பயிற்சியாளர்களுக்கு நோய்கள் வரா. உலகப் பிரசித்தி பெற்றவர் சாண்டோ ராமமூர்த்தி. தேகப்பயிற்சியில் வல்லவர். ஆனால் தனது 52ஆம் வயதில் நீரிழிவு (டயபெடீஸ்) என்னும் நோய் கண்டு இறந்தார்.

தேகப் பயிற்சிக்கு அதிக உணவு தேவை. யோகப் பயிற்சிக்குக் குறைந்த உணவு போதுமானது. தேகப் பயிற்சி கோப குணத்தையும், மூர்க்க குணத்தையும் ஏற்படுத்தும். யோகப் பயிற்சியால் உடலில் நோய்த்

தடுப்பு சக்தி அதிகமாகும். தேகப் பயிற்சிக்கு நோய் தடுக்கும் சக்தி கிடையாது. தேகப்பயிற்சி மணிக்கணக்காகச் செய்ய வேண்டும். யோகப் பயிற்சி 15 நிமிடம் செய்தால் போதும். எந்த வயதிலும் யோகப் பயிற்சி செய்யலாம். தேகப்பயிற்சிக்கு கருவிகள், இடம் வேண்டும். யோகப் பயிற்சிக்கு கருவிகள் தேவை இல்லை. யோகப் பயிற்சியில் சக்தி கூடும். தேகப் பயிற்சியில் சக்தி விரயம் ஆகும். யோகப் பயிற்சி வெளித்தசை மட்டுமின்றி உள்ளுறுப்புகளையும் பலப்படுத்தும். தேகப்பயிற்சி வெளித் தசைக்கு மட்டுமே உகந்தது. தேகப்பயிற்சியில் களைப்பு ஏற்படும். யோகப் பயிற்சியினால் உற்சாகம் ஏற்படும்.

யோகப்பியாசிகளில் சிறந்தவர்களுக்கான சுவாமி சிவானந்தா, குவலயானந்தா, பெங்களூர் சுந்தரம், யோகி சுத்தானந்த பாரதி போன்றோர் பல்லாண்டு நோயற்ற வாழ்வினைப் பெற்றவர்கள்.

யோகாசனத்தை காலை, மாலை இருவேளையிலும் வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டும். குளித்தபின் பக்தியுடன் அவசரப்படாமல், அமைதியாக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக யோகாசனங்கள் பழகினால் நல்ல பலன் கிட்டும். பழகிய கொஞ்ச நாளில் ஆரோக்கியம் அதிகமாகும். சோம்பல் ஒழியும். ஞாபக சக்தி அபரிமிதமாகும். எந்த நோயும் நம்மைப் பீடிக்காது.

யோகப்பியாசிகள் காப்பி, டீ, மது, புகையிலை ஆகியவற்றை உபயோகிக்கக் கூடாது. இவற்றை ஒதுக்கியவர்களுக்கு தாமாகவே கொஞ்ச நாளில் யோகப்பியாசம் செய்யச் செய்ய கெட்ட பழக்கங்களை விட்டு விடும் மனோதிடம் ஏற்பட்டுவிடும். அதிகக் காரம், புளி, உப்பு ஆகியவற்றை நீக்கி ஆசனப்பயிற்சி செய்வது நல்லது. இதனால் உடல் முதுமை அடையாது. உடல் நன்கு வளையும் தன்மை பெறும். புகைபிடித்தல், சினிமா, காப்பி போன்றவற்றுக்குச் செலவிடுவதை நிறுத்தி நெய், பால், தயிர் போன்றவற்றை அளவோடு சேர்த்துக் கொண்டால் நல்லது. பச்சைக் காய்கறிகளுடன் ஒருவேளை கோதுமை உணவை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். வாரத்திற்கு ஒரு நேரமும் மாதத்திற்கு ஒரு நாளும், உபவாசம் மேற்கொண்டால் நன்மை பயக்கும்.

பொதுவாக அலுவலகங்களில் மணிக்கணக்காக அமர்ந்து மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுக்கும் எழுத்தர்கள், அரசு அதிகாரிகள், வக்கீல்கள், அரசியல்வாதிகள், சினிமா நடிகை, நடிகர்கள், மாணவர்கள், ஆராய்ச்சி

யாளர்கள் முதலியோர் காலை அல்லது மாலை சிறிது நேரம் யோகாசனப் பயிற்சி செய்தால் உடலில் நோய் நொடி இன்றி எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக வும் உடல் கட்டுடனும் இருக்கலாம். இவர்கள் தங்கள் வருமானத்தில் பெரும்பகுதி டாக்டர்களுக்கும், ஊசிமருந்துக்கும் செலவிடுவதைக் கண் டிப்பாகத் தவிர்க்கலாம்.

பம்பாய் பிலிம் இன்ஸ்டிடியூட்டில் பயிற்சி பெறும் மாணவ நடிகர் அனைவருக்கும் காலை 6 மணி முதல் 7 மணி வரை கண்டிப்பாக யோகாசனங்கள் சொல்லித் தரப்படுகின்றன. நமது முன்னாள் பிரதமர் இந்திரா காந்தி அம்மையார், தானும் தனது குடும்பத்தில் அனைவரும் திரேந்திர பிரம்மச்சாரி என்னும் யோகாசன நிபுணரிடம் தினமும் யோகாசனம் பயினறு வந்தவர்களே. முன்னாள் பிரதமர் மொரார்ஜி, மத்திய அமைச்சர் ஜார்ஜ் பெர்னாண்டஸ் முதலியோர் யோகாசனப் பயிற்சியில் மிகுந்த ஈடுபாடு உடையவர்கள்.

சித்த மருத்துவமும் - யோகாசனமும்

தமிழ்நாட்டில் சித்த வைத்திய நூல்கள் அனைத்திலும் யோகாசனத் தின் வகைகள், அவற்றால் ஏற்படும் நன்மைகள் ஆகியவை பற்றிச் சிறப்பாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. யோகாசனம் நாடிசுத்தி மூலம் வாதம், பித்த, சிலேத்தும மாறுதல்களால் ஏற்படும் எந்த நோயையும் குணப்படுத்தலாம். கூன், குருடு, மலடு எதனால் ஏற்படுகிறது. அவற்றை யோகாசன பிரணாயாமங்களினால் எவ்வாறு நீக்கலாம் என்றெல்லாம் சித்த நூல்கள் கூறுகின்றன.

இதுவரை எந்த வைத்திய சாஸ்திரங்களிலும் கூறப்படாத ஆண், பெண் குழந்தைகள் எவ்வாறு உருப்பெறுகின்றன, நாம் நினைத்த குழந்தையை யோகாசன பிராணாயாமம் மூலம் பெறுவதெப்படி? என் றெல்லாம் சித்த வைத்திய நூல்கள் கூறுகின்றன. தமிழ்நாட்டில் உள்ள இந்திய வைத்திய முறை கல்லூரி பாடத்தில் யோகாசனமும், பிராணாயா மங்களும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. தகுந்த யோகாசனப் பயிற்சியாள ரைக் கொண்டு பயிற்சியளித்தல் நன்மை தரும்.

இந்திய மருத்துவத்தில் வாத, பித்த, சிலேத்தும கூடுதல் குறைவு களைக் கண்டுபிடித்தே அதற்கேற்ற மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன.

சித்த மருத்துவ நூல்களில் மிகச் சிறப்புடையதாகக் கூறப்படும் திருமந்திர நூலை எழுதிய திருமூலர், ஆசனங்கள், பிராணாயாமங்கள் மூலம் மனிதனின் நோய்கள் எதையும் குணப்படுத்தலாம் என்பதை அடியிற் கண்ட பாட்டினால் அறிவுறுத்துகிறார். வாத, பித்த, சிலேத்து மத்தை ஆசனங்கள் மூலமே சமன் செய்து நோய் நீக்கலாம் எனக் கூறப்படுகிறது.

அஞ்சனம் போன்றுடல் ஐஅறும் அந்தியில்
வஞ்சக வாதம் அறும் மத்தியானத்தில்
செஞ்சிறு காலையில் செய்திடில் பித்தறும்
நஞ்சறச் சொன்னோம் நரைதிரை நாசமே

பொருள்: மைபோன்ற உடலுக்குள்ளே இருக்கின்ற கபநோய் மாலை காலத்தில் செய்யப்படும் யோகாசனப் பயிற்சியினால் தீரும். நடுப்பகலில் யோகாசனம் பயின்றால் வஞ்சகமான வாத நோய் நீங்கும். அதிகாலை யோகாசனப் பயிற்சியை மேற்கொண்டால் பித்த நோய் நீங்கும். இது மட்டுமல்ல, யோகாசனப் பயிற்சியினால் நரையும் திரையும் கூட நீங்கும்.

மருத்துவ நூலாசிரியர்களில் சிறந்தவரான திருமூலர் நாம் நினைத்த மகப்பேறைப் பெறுவதற்குரிய யோகாசன பிராணாயாமங்களையும் கூறி யுள்ளார். மேலும் குருடு, நொண்டி போன்ற குழந்தைகள் பிறப்பதற்கான காரணங்கள், அவற்றை யோகாசனங்கள் மூலம் எவ்வாறு தவிர்க்கலாம் எனவும் ஆராய்ந்து எழுதியுள்ளார்.

முகக்குறியை அறிந்து நோயைத் தெரிந்து கொள்ளும் ஆற்றலும், நாடியை சுத்தமாகப் பார்த்து நோயை உறுதியாகக் கண்டுபிடிக்கும் ஆற்றலும், யோகாசன பிராணாயாமத்தைப் பயின்றவர்களுக்கு அபரி மிதமாக ஏற்படும் எனக் கூறியுள்ளார்.

நோயுற்ற ஒருவன் பிழைப்பான் அல்லது பிழைக்க மாட்டான், அவன் எவ்வளவு நாள் இருப்பான் என்பதையெல்லாம் யோகாசன, பிராணாயாமம் படித்த சித்த மருத்துவர்களால் குறிப்பாகக் கூற முடியும் என திருமூலர் திடமாகக் கூறியுள்ளார்.

இதனால்தான் நமது அரசினர் யோகாசன, பிராணாயாமத்தை சித்த மருத்துவ டாக்டர்களுக்கு பாடத் திட்டத்தில் சேர்த்துள்ளனர். நமது சித்த மருத்துவ மாணவர்களும் அவற்றைப் பயில மிக ஆர்வம் காட்டுகின்ற

னர். அரசினரும் இதற்கெனத் தனியாக யோகாசன நிபுணரை பகுதி நேர ஊழியராக அமர்த்தி சித்த மருத்துவ மாணவர்களுக்கு யோகாசன பிராணாயாமத்தை பயிற்றுவிக்க ஏற்பாடு செய்தால் சித்த மருத்துவம் மேலும் சிறப்புறும் என்பது திண்ணம். எம்.பி.பி.எஸ். அலோபதி படிப்பில் முதல் இரண்டு ஆண்டு யோகாசனத்தைக் கற்றுக் கொடுக்க மத்திய அரசு பாடத் திட்டத்தில் சேர்த்துள்ளனர்.

யோகாசனப் பயிற்சி முறைகள்

உலகில் ஒவ்வொரு மனிதனும் இன்பமாக வாழ வேண்டும். நீண்ட நாள் வாழ வேண்டும், நோயின்றி வாழ வேண்டும் என்றுதான் திடமாக நினைக்கிறான்.

ஆனால் மேற்சொன்ன வழியில் வாழ வழியில்லாமல் இல்லை. நமது மூதாதையர்கள் எவ்வித செலவும் இன்றி மனிதன் பல்லாண்டு இன்பமாக நோயற்ற வாழ்வு வாழ நூல்கள் பல எழுதித்தான் இருக்கிறார்கள். அவையாவும் அவர்கள் வாழ்க்கையில் அனுபவித்து எழுதப்பட்டவையாகும்.

உலகில் மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரையும் எடுத்துக் கொண்டு பார்த்தால் சில மனிதர்கள் தனக்காக மட்டும் வாழ்வார்கள். சில பேர் தன் குடும்பத்தினர், மனைவி, மக்களுக்காக உயிர் வாழ்வார்கள். சில பேர் நாட்டு மக்களுக்காகவே உயிர் வாழ்வார்கள். இன்னும் சிலர் உலக மக்களின் நல்வாழ்வுக்காக உயிர் வாழ்வார்கள்.

யார் யாருக்காக உயிர் வாழ்ந்தாலும், தம் வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் நிறைவு பெறும் வரை ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டாமா? அக்குறிக்கோளை நிறைவேற்றிக் கொண்டிருக்கும் காலத்தில் பெரும் பகுதி நோய் நொடியினால் அல்லது அற்ப ஆயுளிலும் சென்றுவிட்டால் அம்மனிதரை நம்பி வாழ்ந்த குடும்பத்தினர் நிலை, அல்லது நாட்டு மக்களின் கதி, அல்லது உலக மக்களின் தலைவிதிதான் என்ன? இதை ஒவ்வொரு மனிதனும் எண்ணிப் பார்த்தால் நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்னும் வழிக்கு வந்தே ஆகவேண்டும்.

இந்தியாவில் மனிதனின் சராசரி வயதான குறைந்த வாழ்நாள் காலத்தில் பெரும்பகுதி உறக்கத்திலும், மிகுதி நோய் நொடியிலும்

-எதிர்பாராத கஷ்டங்களிலும் ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்நாள் சென்று முடிகிறது. சுவரை வைத்தல்லவோ சித்திரம் எழுத வேண்டும்? சுவர் பழுதடைந்திருந்தால் எவ்விதம் சித்திரம் எழுத முடியும்? ஆகவே மனிதன் உலகில் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ வழி இருக்கத்தான் செய்கிறது. அதுதான் நம் முன்னோர் நமக்கு விட்டுச் சென்ற யோகா சனப் பயிற்சி வழி. இந்த வழி இருந்தும் மக்கள் அதிகமாக அவ்வழியைப் பின்பற்றாததற்குக் காரணமும் இல்லை.

ஒரு குறிப்பிட்ட சமயத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் காட்டில் வாழும் சாமியார்களும், முற்றும் துறந்த சந்நியாசிகளுமே இப்பயிற்சியை மேற் கொண்டதால் மக்களும் இப்பயிற்சி அவர்களுக்கே உரித்தானது என்று இப்பயிற்சியைப் பற்றி சிந்திக்காமலே இருந்து விட்டனர். தவிர குடும்பத் தில் உள்ளோர் இப்பயிற்சியை மேற்கொண்டால் பல விபரீதங்கள் ஏற்படும் என்ற பயத்தையும் மக்களிடையே பரப்பி இருந்ததால் யோகாச னப் பயிற்சியில் மக்களின் மனம் செல்லாமல் இருந்துவிட்டது. தவிரவும், அரசினரும் இப்பயிற்சியின் தன்மையை அறியவும் அதனை ஊக்குவிக்க வும் எந்த முயற்சியும் எடுத்துக் கொள்ளாததால் இப்பயிற்சி பிரபலமடை யாமல் குடத்தில் இட்ட விளக்காக இருந்து வருகிறது.

குடும்ப வாழ்விற்கு யோகாசனம் தடை செய்யவில்லை. மாறாக இல்லற வாழ்வு மிகவும் நன்றாகவே இருக்கிறது. யோகக்கலை வல்லுனர் கள் பெங்களூர் சுந்தரம், குமாரசுவாமி போன்றவர்கள் குடும்பஸ்தர்கள். அவர்களுக்கு ஏராளமான குழந்தைகள் உண்டு. ஆதிமுனிவர்கள் பலர் மனைவிகளுடன் வாழ்ந்ததாக அறிவோம். யோகாசனம் பற்றி ஒன்றும் தெரியாதவர்கள் கூறும் விமர்சனங்களை நம்பத் தேவையில்லை.

இருப்பினும் இப்பயிற்சி மக்களிடையே அதிக பிரபலமடைய வில்லை என்பது வெள்ளிடைமலை. ஏனெனில் இப்பயிற்சியைப் பற்றி புத்தகங்கள் வெளிவந்து இருப்பினும் அவை ஏழை மக்களும் சாதாரண நடுத்தர மக்களும் வாங்கிப் படிக்க முடியாத விலையில் உள்ளன. ஆனால் அப்புத்தகங்கள் ஒவ்வொன்றும் எவ்வளவு விலை கொடுத் தாலும் தகும். ஏனெனில் ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் பட விளக்கங்கள் வேண்டி இருப்பதால் அவற்றின் தயாரிப்புச் செலவு அதிகமாகிறது என்பதே காரணம்.

மூளையை உபயோகித்து வேலை செய்பவர்களுக்கும் யோகப்பயிற்சி ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்

மனிதர்கள் சூழ்நிலையாலோ சேர்க்கை வசத்தாலோ கெட்டு பின்னர் மீள வழியில்லாமல் திகைக்கின்றனர். கோபப்பட வேண்டாத இடத்தில் கோபப்பட்டு எத்தனையோ பெரிய காரியங்களை இழந்தாரும் உண்டு. தான் செய்த தவறான நடவடிக்கையில் தீராத நோய்களுக்கு இடமளித்து செய்வதறியாது பத்திரிகையில் வரும் விளம்பரங்களைப் பார்த்து பணத்தை வாரி இறைத்து லேகியங்களையும், மருந்துகளையும் வாங்கிப் பயனில்லாது இடிந்து போய் இருக்கும் மனிதர்கள் பலர்.

புலனடக்கம் மற்றும் மனக்கட்டுப்பாடு இல்லாத காரணத்தால் தவறுகள் பல செய்துவிட்டுப் பின்னர் ஐயகோ எவ்வித தவறைப் புரிந்தோமே என்றும் அதனால் விளையும் பயங்கர விளைவுகளை எண்ணிக் கலங்கி ஒதுங்கியும் நிற்கும் பெற்றோர்களும், வாலிபர்களும் இந்நாட்டில் அதிகம் உண்டு. செய்த தவறையே மீண்டும் மீண்டும் செய்து அதனால் அணுஅணுவாக அழிந்து கொண்டிருக்கும் அன்பர்கள் பலர் இந்நாட்டிலே உலவிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். மேற்கண்டோரையெல்லாம் புடம் போட்ட பத்தரைமாற்றுத் தங்கமாக, உலகிலே உயர்ந்த மனிதனாக மாற்றக்கூடிய சக்தி யோகப் பயிற்சி ஒன்றுக்குத்தான் உண்டு.

யோகாசனம் நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழவே உதவும் என்பதில் சற்றும் ஐயமில்லை. பம்பாய், டில்லி, பீகார், கல்கத்தா, அகமதாபாத், திருப்பதி முதலிய இடங்களில் அரசின் ஆதரவில் பல இலட்சம் ரூபாய் செலவு செய்து யோக ஆஸ்பத்திரிகளைக் கட்டி எந்த மருத்துவத்திலும் தீர்க்க முடியாத நீரிழிவு, ஆஸ்துமா, இரத்த அழுத்தம், மூலநோய், ஆண்மைக்குறைவு, இருதய நோய், போலியோ போன்ற கொடூரமான நோய்கள் எளிய யோகாசன, பிராணாயாமங்கள் மூலம் தீர்க்கப்படுகின்றன.

யோகாசனப் பயிற்சியைப் பற்றி, பண்டைய கால நூல்கள் என்ன சொல்கின்றன?

திருமந்திரம் எழுதிய திருமூலர் யோகப் பயிற்சியினைப் பற்றியும் அதன் நன்மைகளைப் பற்றியும் வெகு தெளிவாக விவரித்திருக்கிறார்கள். பல்லாண்டுகள் உயிருடன் இருக்க இவர் உபாயம் கூறுமிடத்து,

''நாட்டம் இரண்டு நடுமூக்கில் வைத்திடில்
வாட்டம் இல்லை மனைக்கும் அழிவில்லை'' என்றும்

''காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்கு
கூற்றை உதைக்கும் குறி அது ஆகுமே'' என்றும்,

'வழியிடை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்
பளிங்கொத்த காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்''

அதாவது பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து அவனது சிந்தையை நடு மூக்கில் செலுத்தி ஒரு மூக்கை அடைந்து, காற்றை உள் இழுத்து அடக்கி பின் மறுமூக்கின் வழியாக விட்டு நாடிசுத்தி போன்ற யோகப் பயிற்சி களைச் செய்து வந்தால் அவன் வயோதிகன் ஆனாலும் இளமையாகக் காட்சியளிப்பான். அவனைக் கூற்றுவன் நெருங்க மாட்டான் என்பது பொருள்.

பின்னர் ஊழிக்காலம் வரை இருக்க உபாயமும் திருமூலர் கூறு கிறார். யோகப் பயிற்சி மூலாதாரம், பிராணாயாமம், நாடிசுத்தி போன்ற மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனைப் பயில்விப்பதேயாகும்.

கடைவாசலைக் கட்டி காலை எழுப்பி
இடைவாசல் நோக்கி இனிதில் இருத்தி
மடைவாயில் கொடுக்கும் போல் வருந்திருப்பார்
உடையாமல் ஊழி இருக்கலும் ஆமே.

மூலாதாரத்தை அடைத்து பிராணவாயுவால் அங்குள்ள குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி நடுவழியாக சுழிமுனையால் தாரணை செய்து நீர் ஓடும் மடையில் இருக்கும் கொக்குபோல் வணங்கி இருப்பர். ஊழிக் காலம் வரையில் அழியாமல் இருக்கலாம்.

ஆசனப் பயிற்சி உடையவனைத் திருமூலர், கீழ்க்கண்டவாறு போற்றுகிறார்.

வருந்தித் தவம் செய்து வானவர் கோவாய்த்
திருந்தம ராபதிச் செல்வன் இவன் என
தகுந்தண் முழவம் குழலும் இயம்ப
இருந்தின்பம் எய்துவார்.

ஆசனம் இடுதல் எளிய செயல் அன்று. அரிய செயல் ஆதலின் வருந்தி என்றனர். ஆகவே ஆசனம் இடுபவனைத் தேவர்கள் தேவ

லோகத்தில் பல வாத்தியம் ஒலிக்க வரவேற்பர் என்று மிகைப்படுத்திச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மிகச் சிறப்புப் பெறுவர் என்பது பொருள்.

உடம்பை யோகப் பயிற்சியினால் சுத்தம் செய்யும் முறையைத் திருமூலர் கூறுமிடத்து,

சுழற்றிக் கொடுக்கவே சுத்திக் கழியும்
சுழற்றி மலத்தைக் கமலத்தை பூரித்து
உழற்றிக் கொடுக்கும் உபாயம் அறிவார்க்கு
அழற்றித் தவிர்ந்து உடல் அஞ்சனம் ஆமே.

இடகலை பிங்கலை என்பன இடநாசித்துவாரம், வல நாசித்துவாரம் இவற்றின் வழியாக சுவாசிக்கப்படும் காற்றையும் வெளியே விடும் காற்றையும் தன் போக்கிலே வரவும் விடாமல் யோகப் பயிற்சியால் இடகலையில் இழுத்து பிங்கலையில் விட்டுப் பிங்கலையில் இழுத்து இடகலையில் விட்டுப் பழகும் பயிற்சியே சுழற்றிக் கொடுத்தல் ஆகும். இவ்வாறு செய்வதால் நாடிகள் சுத்தமாகும். அசுத்தம் கழிந்துவிடும். இவ்வாறு எழுபத்திரண்டாயிரம் முறை செய்பவர்களின் உடம்பை நெருப்பினால் சுட்டால் கூட ஒன்றும் செய்யாது என்று சொல்லப்படுகிறது.

யோகப் பயிற்சியினர் அடையும் பலனைத் திருமூலர் விளக்குகிறார்.

அஞ்சனம் போன்றுடல் ஐ அறும் அந்தியில்
வஞ்சக வாதம் அறும் மத்தியானத்தில்
செஞ்சிறு காலையில் செய்திடில் பித்தறும்
நஞ்சறச் சொன்னோம் நரைதிரை நாசமே.

யோகப் பயிற்சியினால் உடம்பிலுள்ள கப, வாத, பித்தங்கள் மட்டும் நீங்கும் என எண்ணவேண்டாம். நரையும் திரையும் கூட நீங்கும் என்பது பொருள்.

யோகப் பயிற்சி செய்பவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கிய கோட்பாடுகளையும் உயிர் உடலில் நீடிக்க வழியையும் பின்வரும் பாடலில் திருமூலர் விளக்குகிறார்.

அண்டம் சுருங்கில் அதற்கோர் அழிவில்லை
பிண்டம் சுருங்கில் பிராணன் நிலைபெறும்
உண்டி சுருங்கில் உபாயம் பலஉள

பெண்களோடு புணரும் புணர்ச்சியைக் குறைத்தால் உடலுக்கு அழிவு வராது. விரதம் (உண்ணா நோன்பு) முதலியவற்றால் உடல் சுருங்கினால் அதனால் உபாயங்கள் பல உள.

யோகப் பயிற்சியினால் புலனடக்கம் தானாக ஏற்பட்டு விடுகிறது. வீண் ஆசைகள் ஏற்படாமல் மனம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் அமைந்து விடுகிறது. மனக்கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பவர்களை கீதையில் புகழப் படுகிறது.

எப்பொழுதும் மனிதன் தன் மனதில் எழும் ஆசைகளைத் துறந்து தனக்குத் தானே மகிழ்ச்சியுள்ளவனாக இருப்பானேயாகில் அவன் திடபுத்தி உள்ளவன் என்று கூறப்படுகிறது.

மன அடக்கமுடைய மனிதன் புறப்பொருள்களினூடே சென்று கலந்து கொண்டாலும் புலன்களைத் தம்வசம் நிறுத்தி வெறுப்பு விருப் பின்றி அமைதி அடைகிறான்.

தொடக்கத்திலேயே யோகப் பயிற்சியினால் ஏற்படும் நன்மைகள் பற்றி விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதையே பகவத் கீதையும் அறிவுறுத்து கிறது.

இவ்வுலகில் இருக்கும்போதே, உடலைவிட்டு உயிர் நீங்கும் முன்பே ஆசையினாலும் சினத்தினாலும் எழும் வேகத்தைக் கட்டுப் படுத்த வல்லவன் எவனோ அவன் யோகி எனப்படுவான். அவனே இன்பமுடையவன் என்கிறது கீதை.

அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு யோகம் கைகூடாது. சாப்பிடா மல் இருப்பவர்களுக்கும் அப்படியே. அதிகமாகத் தூங்குபவனுக்கும் அப்படியே கைகூடாது. தூங்காமல் விழித்திருப்பவனுக்கும் அப்படியே. ஐம்புலனையும் அடக்கும் சக்தி யோகப்பயிற்சி உள்ளவர்களுக்குத் தான் முடியும். அவ்வாறு ஐம்புலன்களையும் அடக்க வல்லமை பெற்றவர் களைத் திருவள்ளுவர் போற்றும் விதத்தைக் கீழ்க்காணும் பாடலில் காணலாம்.

ஐந்தவித்தான் ஆற்றல் அகல்விசும் புளார்கோமான்
இந்திரனே சாலுங் கரி.

ஐந்து புலன்களாலும் ஆசைகளை ஒழித்தவனுடைய வல்லமைக்கு வானுலகத்தாரின் தலைவனாகிய இந்திரனே போதுமான சான்று ஆவான் என்பது இக்குறளின் பொருள்.

அடல்வேண்டும் ஐந்தன் புலத்தை விடல்வேண்டும்
வேண்டிய எல்லாம் ஒருங்கு

ஐம்பொறிகளுக்கு உரிய ஐந்து புலன்களின் ஆசையையும் கெடுத்தல் வேண்டும். அவன் விரும்பாமலேயே வேண்டிய பொருள்கள் எல்லாம் ஒருங்கு சேரும்.

உடம்பின் உச்சிமுதல், பாதம் வரை உள்ள அவயவங்கள், எலும்புகள், நரம்புகள், தசைகள், உள்உறுப்புகள் அத்தனைக்கும் பயிற்சி கொடுக்கக் கூடியது யோகாசனப் பயிற்சி ஒன்றுதான். பந்தாடுதல், ஓடுதல், பஸ்கி முதலியன குறிப்பிட்ட அவயவங்களுக்கே பலனைக் கொடுக்கிறது.யோகாசனப் பயிற்சிக்கு ஈடான பயிற்சி எப்பயிற்சியும் இல்லை.

குடும்பக் கட்டுப்பாடும் யோகாசனமும்

தற்காலத்தில் எங்கும் பேசப்பட்டு வரும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கான வழிகளும் யோகாசன முறையில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. மக்கள் தொகையில் இந்தியா உலகில் இரண்டாவது நாடாகும். ஆயினும் உணவு உற்பத்தி நாளுக்கு நாள் ஆண்டுக்கு ஆண்டு உயர்ந்தும் பயன் என்ன? வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் தீர்ந்ததா? தனி நபர் வருமானம் உயர்ந்து பொதுமக்கள் வாழ்வு வளம் பெற்றதா? இல்லையே! பெருகி வரும் மக்கள் தொகை இதற்கு மூலகாரணம் எனப்படுகிறது. ஆகவே திட்டங்கள் முழு வெற்றியடைய மக்கள் பெருக்கத்தைக் குறைக்க அரசு முயன்று வருகிறது. அரசினர் குடும்பக் கட்டுப்பாடு திட்டத்தைச் செயல் படுத்தும் முறைகளை சிலர் மத அடிப்படையில் எதிர்க்கிறார்கள். மேலை நாட்டினர் சமூக ஒழுக்கத்திற்கும், நம் நாட்டு சமூக ஒழுக்கத்திற்கும் வேறுபாடு உள்ளது. கருவைக் கலைப்பது போன்ற குடும்பக் கட்டுப்பாடு சமூக ஒழுக்கக் கேட்டினை அதிகரிக்கச் செய்வதோடு உடல் நிலையையும் பாதிக்கிறது என்று பெரிய பெரிய டாக்டர்கள் சிலர் கூறுகிறார்கள். குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைப் பெரும்பான்மையோர் வரவேற்றாலும் அதனைக் கடைப்பிடிக்கும் முறைகளைத்தான் மேற்கண்டோர் எதிர்க்கிறார்கள்.

யோகாசன முறைப்படி குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்ய எளிதான வழிமுறைகள் உள்ளன. குடும்பக்கட்டுப்பாட்டிற்கான ஆசனங்கள் பல உள்ளன. ஆண், பெண் இருவரும் எளிதில் மேற்கொள்ளக்கூடிய ஆசனங்கள் உள்ளன. யோகாசன முறையின் மூலம் கரு உற்பத்தி வேண்டுமானால் எடுத்துக் கொள்ளலாம்; வேண்டாமென்றால் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சிக்கு முன் கவனிக்க வேண்டியவை

யோகப் பயிற்சியை ஆண், பெண், சிறுவர், சிறுமியர், வயோதிகர், கல்யாணம் ஆனவர்கள், ஆகாதவர்கள் யாவரும் பயிலலாம். வயது அதிகமாகி விட்டால் பயிற்சி வராது என்று எண்ண வேண்டாம். யோகப் பயிற்சியை மிக நிதானமாகப் பழக வேண்டும். ஒவ்வொரு பயிற்சியும் பட விளக்கத்தில் கண்டுள்ளபடி செய்தால்தான் பலன் கிட்டும் என்ப தில்லை. முயற்சிக்குத் தக்க பலன் கண்டிப்பாக உண்டு.

யோகாசனங்கள் பழகும் போது லங்கோடோ அல்லது கௌ பீனமோ (கோவணமோ) அணிந்து கொள்வது நல்லது. பெண்கள் பைஜாமா அணிந்து கொள்ளலாம். அல்லது பெண்கள் குளிப்பதற்கென்று பனியன்கள் கடையில் கிடைக்கும். அவற்றை அணிந்து கொள்ளலாம். நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆறடி நீளம், மூன்றடி அகலமுள்ள கெட்டியான ஜமுக்காளம் அல்லது போர்வையின் மீது பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ஒவ்வோர் ஆசன நிலையிலும் மணிக்கணக்காக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. சிரசாச னம் மட்டும் 10 அல்லது 15 நிமிட நேரம் செய்யலாம். ஏனைய ஆசனங்கள் ஒவ்வொன்றையும் 10 முதல் 15 வினாடிகள் செய்தால் போதுமானது. ஆனால் ஒவ்வோர் ஆசனத்தையும் ஒவ்வொரு நாளும் 3 முறை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். யோகாசனங்கள் பழகும் போது தொடக்க காலத்தில் பயிற்சியின் இடைஇடையே இளைப்பாறிக் கொள் வது நல்லது.

யோகாசனப் பயிற்சியின்போது நமது சிந்தையையும் ஒருமுகப் படுத்த வேண்டும். இந்துவாக இருந்தால் தனக்குப் பிடித்தமான தெய்வத் தின் நாமத்தையும் கிறிஸ்தவராக இருந்தால் இயேசுவையும், முகமதிய ராய் இருந்தால் அல்லாவையும் மனதில் நினைத்துக் கொள்ளலாம்.

யோகப் பயிற்சியாளருக்கு உணவு முறை

பயிற்சியின் போது வயிற்றில் உணவு இருக்கலாகாது. உணவு உட்கொண்டு 5 மணி நேரம் சென்ற பின்னரே பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும். ஆகவே பயிற்சிக்கு ஏற்ற காலம் காலை வேளையேயாகும். காலை எழுந்த உடன் அரை லிட்டர் அளவு குளிர்ந்த நீரைப் பருகினால் சற்று நேரத்தில் காலைக் கடன்களைச் சுலபமாக முடிக்கவும் பயிற்சிக்கும் உடம்பு தயார் நிலை அடைந்துவிடும். பயிற்சியை சூரிய உதயத்திற்கு முன்பே, காலை 6 மணிக்குள் முடித்துக் கொண்டு குளிர்ந்த நீரில் நீராடுவது நல்லது.

யோகப் பயிற்சியாளர்கள் காரம், கடுகு அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. காபி, டீ, வெற்றிலை, புகையிலை போன்ற லாகிரி வஸ்துகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. புலால் உண்பது நல்லதல்ல. அதிகமாக காய்கறி, நெய், பால், தயிர் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பெண்ணுடன் கூடலைக் குறைப்பது நல்லது. அடிக்கடி சாப்பிடுவதையும் குறைத்தல் வேண்டும். இவற்றை எல்லாம் தொடக்க காலத்திலேயே நிறுத்த வேண்டும் என்பதில்லை. பயிற்சியில் தேர்ச்சி அடைய அடைய, மேற்கண்டவற்றை நிறுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணம் தானாகவே ஏற்பட்டுவிடும்.

கடுமையான பத்தியம் எதுவும் தேவையில்லை. சாப்பாட்டில் காய்கறி, கீரை, நெய், பால், தயிர் சேர்க்கலாம். ஒருவேளை கோதுமை உணவு சேர்க்கலாம்.

25 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வளர்ச்சியில்லையாதலின் சாப் பாடு அதிகம் வேண்டுமென்பதில்லை. மூளையை உபயோகித்து வேலை செய்கிறவர்களுக்கு இரு வேளை உணவு போதுமானது. சாப்பாட்டுடன் கீரை வகைகள், பருப்பு, பால், தயிர், நெய், காய்கறி இவை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அரிசி உணவைக் குறைத்து கோதுமை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

துவரம்பருப்பு, சிறுபருப்பு, உளுந்தம்பருப்பு, பட்டாணிப்பருப்பு, தீட்டப்படாத பச்சரிசி, கோதுமை ஆகியவற்றைச் சமபங்கு சேர்த்து மாவாக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மோரில் அல்லது பாலில் மாவைக் கலக்கி தண்ணீர் சேர்த்து கூழாக்கி காய்ச்சி ஒருவேளை சாப்பிட்டால் உடல் மெலிந்தவர்களுக்கு சதைப்பிடிப்பு உண்டாகி உடல்

வனப்பு அடையும். வாரத்தில் ஒரு வேளையும் மாதத்தில் ஒரு நாளும் உண்ணாநோன்பு மேற்கொள்வது நல்லது. தவிர வாரம் ஒரு நாள் பழங்களை மட்டும் உண்டு இருப்பது நல்லது.

ஆசனமும் மாற்று ஆசனமும்

ஒவ்வோர் ஆசனத்திற்கும் மாற்று ஆசனம் உண்டு. மாற்று ஆசனம் செய்யாவிட்டால் தக்க பலன் கிடைக்காது. ஆசனப்பிரியர்கள் கீழ்க் காணும் விவரப்படி மாற்று ஆசனங்கள் ஏதவாது ஒன்றைச் செய்து பலன் பெறலாம்.

வரிசை எண்	ஆசனம்		மாற்று ஆசனம்
1.	பத்மாசனம்	—	சுகாசனம்-சாதாரணமாக உட்காருதல்
2.	உத்தித பத்மாசனம்	—	do
3.	யோகமுத்ரா	—	புஜங்காசனம், மச்சாசனம், பிறையாசனம்
4.	பச்சிமோத்தாசனம்	—	சக்ராசனம், தனுராசனம்
5.	உத்தானபாத ஆசனம்	—	சலபாசனம்
6.	விபரீதகரணி	—	மச்சாசனம், பிறையாசனம்
7.	சர்வாங்காசனம்	—	do
8.	ஹலாசனம்	—	சக்ராசனம் do
9.	புஜங்காசனம்	—	யோகமுத்ரா
10.	சலபாசனம்	—	உத்தானபாத ஆசனம்
11.	தனுராசனம்	—	ஹலாசனம், பச்சிமோத்தாசனம்
12.	மயூராசனம்	—	சக்ராசனம்
13.	உசர்ட்டாசனம்	—	சர்வாங்காசனம், ஹலாசனம்
14.	மச்சாசனம்	—	சர்வாங்காசனம், பச்சிமோத்தாசனம்

15.	அர்த்தமத்ச்யேந் திராசனம் (வலது)	—	அர்த்தமத்ச்யேந்திராசனம் (இடது)
16.	அர்த்தசிரசாசனம்	—	நின்றபாத ஆசனம்
17.	சிரசாசனம்	—	,,
18.	நின்றபாத ஆசனம்	—	அர்த்தசிரசாசனம், சிரசாசனம்
19.	திரிகோணாசனம் (வலப் பக்கம்)	—	திரிகோணாசனம் (இடப்பக்கம்)
20.	பாதஹஸ்த ஆசனம்	—	ஹலாசனம், சக்ராசனம், பிறை யாசனம்
21.	பிறையாசனம்	—	பாதஹஸ்த ஆசனம்
22.	சக்ராசனம்	—	யோகமுத்ரா, ஹலாசனம்
23.	உட்டியாணா	—	நௌலி
24.	நௌலி	—	உட்டியாணா
25.	உட்கட்டாசனம்	—	பத்மாசனம், உத்தானபாத ஆசனம்
26.	ஜானுசீராசனம்	—	பச்சிமோத்தாசனம்
27.	ஹஸ்தபாதாங்கு சாசனம்	—	தனுராசனம், நின்ற தனுராசனம்
28.	வஜிராசனம்	—	மகாமுத்ரா, யோகமுத்ரா
29.	சப்தவஜிராசனம்	—	விபரீதகரணி, சர்வாங்காசனம்
30.	சவாசனம் (சாந்தி யாசனம்)	—	இல்லை

ஆசனங்களை எப்படி முறைப்படுத்திச் செய்வது?

ஆசனங்கள் பலவாறாக இருந்தாலும் மிக முக்கியமான ஆசனங்கள் 30ம் அதன் பலன்களும் முதலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. ஆனால் 30 ஆசனங்களையும் ஒவ்வொரு நாளும் செய்ய வேண்டியதில்லை. 30 ஆசனங்களில் கடைசியில் செய்ய வேண்டிய ஆசனம் சாந்தி ஆசனம் (சவாசனம்) நீங்கலாக 30 ஆசனங்களை 3 ஆகப் பிரித்து ஒவ்வொரு நாளும் 10 ஆசனங்களை மட்டும் பின்வரும் வரிசையில் செய்தால் போதுமானது. நேரமும் மிச்சமாகும். மொத்தத்தில் சாதாரண நாட்களில் 20 முதல் 25 நிமிடங்களும் விடுமுறை நாளில் 30 நிமிடத்திற்கு மேல் போகாமலும் யோகாசனம் செய்தால் போதுமானது.

முதல் நாள்:

1. உட்கட்டாசனம்
2. பத்மாசனம்
3. யோகமுத்ரா
4. சப்தவஜ்ராசனம்
5. சர்வாங்காசனம்
6. அர்த்த சிரசாசனம்
7. நின்றபாத ஆசனம்
8. பிறையாசனம்
9. பாதஹஸ்த ஆசனம்
10. சாந்தியாசனம்

இரண்டாம் நாள்:

1. உத்திதபத்மாசனம்
2. ஹலாசனம்
3. தனுராசனம்
4. உசர்ட்டாசனம்
5. வஜ்ராசனம்
6. சிரசாசனம்
7. நின்றபாத ஆசனம்
8. பாதஹஸ்த ஆசனம்
9. உட்டியாணா
10. சவாசனம்

மூன்றாம் நாள்:

1. பத்மாசனம்
2. புஜங்காசனம்
3. சலபாசனம்
4. விபரீதகரணி
5. மச்சாசனம்
6. அர்த்தமத்யேந்திராசனம்
7. திரிகோணாசனம்
8. நௌலி
9. மயூராசனம்
10. சாந்தியாசனம்

இந்த 10 ஆசனங்களையும் கூட செய்ய நேரம் கிடைக்காதவர்கள் தினம் 2 நிமிடம் மட்டும் அர்த்த சிரசாசனம், விபரீதகரணி, சர்வாங்காசனம் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை மட்டும் செய்து அதற்கு மாற்று ஆசனத்தையும், சாந்தியாசனம் செய்து முடித்துவிடலாம். தினம் 10 முதல் 15 நாடிசுத்தியாவது செய்ய வேண்டும்.

யோகம் என்றால் என்ன?

யோகம் என்ற சொல் 'யுஜ்' என்ற சமஸ்கிருத மொழியில் உள்ள சொல்லின் வழியே பிறந்ததாகும். யோகம் என்ற சொல்லுக்கு ''ஒருங்கிணைத்தல்'' அல்லது ''எல்லாவற்றையும் எந்தவிதமான வேறுபாடுமின்றி முழுமைப்படுத்துதல்'' என்றும் பொருள் கூறுகின்றனர். யோகம் என்றால் அலையும் மனதை அலையாமல் ஒரு நேர்வழிப்படுத்தும் செயல் என்று எளிமையாகவும் உரைக்கின்றனர். யோகம் தமிழில் தவம்

அல்லது ஜெபம் எனப்படும். சிவபெருமானுக்கு யோகி என்று மற்றொரு பெயரும் உண்டு. எனவே யோகத்தின் தலைவனாகவும், பிறப்பிடமாகவும் சிவபெருமானைக் குறிப்பிடலாம். சிவபெருமான் ஆதியில் மகேந்திர மலையில் தமிழ்நாட்டு முனிவர்கள் நால்வருக்கு ஒரு மரத்தின் கீழ் இருந்து அறம் உரைத்தார் என்று தேவாரத்திலும் திருவாசகத்திலும் நன்கு எடுத்துக் காட்டப் பெற்றுள்ளது. சிவபெருமான் இந்த நான்கு முனிவர்களுக்கு காட்சி அளித்தது தட்சிணாமூர்த்தம் என்று கூறப்படும். அந்த தட்சிணாமூர்த்தம் ஆறில் சிவபிரான் ஞானதட்சிணாமூர்த்தியாகவும், யோக தட்சிணாமூர்த்தியாகவும் காட்சி அளித்துள்ளார். யோக தீட்சை என்பது குரு யோக மார்க்கத்தால் சீடனது உடலுள் பிரவேசித்து அவனது ஆன்மாவைக் கிரகித்து சிவன் திருவடியில் சேர்ப்பிக்கும் தீட்சை வகையாகும்.

அறிவியல் கலை

யோகம் என்பது மக்கள் தம் உடலையும் உள்ளத்தையும் அடக்கியாளக் கண்ட ஓர் அறிவியல் கலையாகும். யோகப் பயிற்சியில் சித்தி பெற்ற அறிஞர்கள் இயற்கையைத் தன்வயப்படுத்தும் ஆற்றலை அடைவார்கள். யோகக் கலை சாகாக் கலை என்று பல அறிஞர்கள் கூறுவர். யோகப் பயிற்சியால் நீண்ட நாள் வாழலாம். யோகம் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே தோன்றிய கலையாகும்.

யோகக் கலை

யோகம் பயில்வதற்கு ஆசனப்பயிற்சி இன்றியமையாதது. யோகப் பயிற்சிகளில் யோகாசனம் முக்கியமானது. யோகம் ஒரு கலை. கல்வி பயில்வதற்கு எழுத்து எவ்வளவு இன்றியமையாததோ, அவ்வளவு இன்றியமையாதது யோகம் பயில்பவர்களுக்கு யோகாசனம் பயில்வது என்று கூறினால் அது மிகையாகாது.

சிவயோகம்

இந்த யோகம் என்னும் அரும்பெரும் ஆன்மீகக்கலை நம் முன்னோர் இன்றைக்கு ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே கண்ட அரும்பெரும் கலை. இக்கலை இன்று சைவ சமய சாத்திரங்களில் அழகுற மிக

நுணுக்கமாக எடுத்துக் காட்டப் பெற்றுள்ளது. யோகத்தை சிவயோகம் என்பதும், இது சிவனார் மக்களுக்கு உபதேசித்துக் கொடுத்த கலை என்பதும் தெரிந்ததே. உலகிலே முதன் முதலாக யோகக் கலையைக் கண்டவர்கள் சிவனை வழிபடும் சிவநெறியாளர்களே.

பாதார விந்தத்தை அடைதல்

சுமார் 1900 ஆண்டுகளுக்கு முன் கிறிஸ்து பெருமான் தன் இளம் பிராயத்தில் இந்தியாவிற்கு வந்து இந்த யோகக் கலையைப் பயின்று சென்றிருக்கலாம் என்று பல அறிஞர்கள் கருதுகிறார்கள்.

''தன் அறைகளை (ஐம்பொறிகளை) அடைத்துக் கொண்டு என்னை அந்தரங்கத்தில் தேடுகிறவன் கண்டடைவான்'' என்று அவரது உபதேசமும் மலையில் அவர் 40 நாள் உண்ணாது உறங்காது யோக நிலையில் அமர்ந்து ஞான நிலையை அடைந்து (சித்தி பெற்று) அப்பால் அவர் ஆற்றிய மலைப் பிரசங்கத்தின் மாண்பும் ஏற்ற எடுத்துக்காட்டாகும் என்று இயம்புகின்றனர். யோக நிலையைப் பற்றியும் இறைவனுடைய பாதாரவிந்தத்தை யோகம் மூலம் எளிதில் அடையலாம் என்பதையும் விளக்கித் தமிழில் சைவ சமய நூல்களில் எடுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது. சைவ நூல்கள் யோக நிலைக்குச் சிறப்பான இடத்தை அளித்துள்ளன.

யோக முறை

யோகாசன முறைகளை முறையோடு பின்பற்ற வேண்டும். உள்ளுறுப்புகள்தான் யோகாசனத்தில் முழுக்கப் பயன்படுகின்றன. உள்ளுறுப்புகள் தூய்மை பெறவும் வலிமை பெறவும் பயிற்சி செய்யும் நேரத்தில் மிகவும் நியமத்துடன் பயபக்தியுடன் நெறி பிறழாது செய்ய வேண்டும்.

யோகப் பயிற்சியின் சிறப்புகள்

தேகத்திற்கு வந்த நோய்களைப் போக்கியும் இனி நோய்கள் வராமல் காத்தும் ஒருவருக்கு உகந்த உன்னத உடலை உருவாக்குகிறது.

உள்ளுறுப்புகளையும் வெளியுறுப்புகளையும் தூய்மைப்படுத்தி அது தன் பணிகளை அருமையாகவும் திறமையாகவும் அயராமல் செயல்படுத்தத் தூண்டுகிறது.

சாதாரணமாகச் செயல்படும் ஒருவனுடைய செயலாற்றலை மிகுதிப் படுத்துவதுடன் உடல் நலமும், மனவளமும் பெற்று வாழ உற்சாகப்படுத் துகிறது.

அன்றாடம் உடலில் உண்டாகும் கழிவுப் பொருட்களை வெகு விரைவாக வெளிப்படுத்தவும், உடலைக் கசடற்ற முறையில் வைத்துக் காக்கின்ற சக்தியினையும் உடலுக்குத் தருகின்றது. அதாவது நரம்புகள், மூளை, நுரையீரல், இதயம், ஜீரண உறுப்புகள் மற்றும் குண்டிக்காய் போன்ற அவயவங்களுக்குத் திறமையுடன் வேலை செய்கின்ற ஆற்றலை அளிக்கிறது.

நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குத் துணை புரிகிறது. மனதாலும், செயலாலும், உயர்ந்த வாழ்வு வாழத் தூண்டுகிறது. இவ் வாறு தேகநலனைப் பற்றியும், சிறந்த ஆரோக்கிய வாழ்வு முறையைப் பற்றியும் யோகமுறை உடற்பயிற்சி முறைகள் நிறைந்து செயல் படுகின்றன.

ஆசனம் செய்வதால் உண்டாகும் பயன்கள்

ஆசனங்களை முறையோடு செய்து வந்தால் உடல்வளம் பெறுவ துடன், மிகவும் சுறுசுறுப்போடும் விரைவாகவும் அன்றாட வாழ்வில் இயங்க முடியும்.

முதுகெலும்பு எளிதில் வளைந்து இயங்கும் ஆற்றலைப் பெறு வதால், எதனையும் சிறப்பாகப் பணியாற்றும் வகையில் உடலில் ஒத்துழைப்பு உயர்ந்த அளவில் கிடைக்கிறது.

பசி நன்றாக எடுக்கிறது. உடலில் பற்றிக் கொள்கின்ற நோய்கள் தொடக்க நிலையிலேயே முறியடிக்கப்படுகின்றன.

மிகவும் முக்கிய உறுப்புகளான இதயம், நுரையீரல்கள் மற்றும் மூளைப்பகுதிகள் செழிப்படைந்து சிறப்புடன் பணியாற்ற முடிகிறது.

தங்கு தடை இல்லா இரத்த ஓட்டம் உடலெங்கும் இயல்பாக ஓடி, உடலைப் பூரணப் பொலிவு பெற வைக்கிறது.

உடல் அவயவங்கள் எல்லாம் விறைப்பாக இருக்காமல், எளிதில் செயலுக்கு இணங்கும் தன்மையில் இருந்திட வழி அமைகிறது.

தோல், நரம்பு, மற்றும் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் ஆசனப் பயிற்சிகள் உரமூட்டுகின்றன.

''மூளைக்குப் போதிய பிராணவாயு கிடைக்காவிட்டால் படபடப் பும் பதைபதைப்பு உணர்வும் எழுச்சியும் உண்டாவதோடு உடல் அமைப்பையும் மாற்றி, செயல்களையும் சின்னாபின்னாப்படுத்துவ துடன் நோயுற்றவராகவும் ஆக்கிவிடுகிறது'' என்கிறார்கள் மருத்துவ நிபுணர்கள். இந்தப் பிராணவாயுவின் பெருமைகள் எல்லாம் நம் முடைய பிராணாயாமம் என்பதில் அடங்கியுள்ளது. உடலுக்குள்ளே பிராணவாயு என்கிற உயிர்க் காற்றைச் சேர்த்து வைத்து, பேராண்மை மிக்க சக்தியினைப் பெருக்கும் வழிதான் பிராணாயாமம் என்றனர்.

யோக நிலை (தவ நிலை)

தமிழில் தவம் என்ற சொல்லை யோகம் என்னும் பொருளிலே பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

தவத்தில் உள்ளத்தில் உந்தும் எண்ணத்தை இறைவன்பால் செலுத்து வதால் வினைக்கு வித்தாகி அவாவும் ஆசையும் அதன் காரியமாகிய வினையும், வினையின் பயனாய் பிறப்பும் எழுகின்றன. பிறப்பை அதாவது பிறவிப் பிணியை ஒழிக்க தவம் அருமருந்தாகக் கொள்ளப் படும். ஆசையை ஒழிக்க துறவிக்கு அடிப்படை நிலை தவமாகும். தவமின்றித் துறத்தல் அரிது. தவம் என்பது துறவு நிலையைக் குறிக்கும். துறவு நிலையில் முக்கியமான பகுதி யோக நிலையேயாகும். துறவறத் தின் முழு நிலையும் துறவறவியல் எனப்படும்.

தவத்தில் எட்டுக் கூறுகள் உள. அவை:

(1) கடிவு
(2) நோன்பு
(3) இருக்கை
(4) கலத்தல்
(5) தொகை நிலை
(6) பொறை
(7) நினைதல்
(8) சமாதி

எனப்படும். இவை அஷ்டாங்க யோகம் என்று கூறப்படும். இமயம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி எனப்படும் என்று ஆசிரியர் நச்சினார்க்கினியர் விளக்கம் தந்துள் ளார். பதஞ்சலி முனிவர் வீடு பெறுவதற்கான எட்டு உறுப்புகளையும்

யோகம் என்னும் பொருளில் அஷ்டாங்க யோகம் என்று கூறியுள்ளார். அவை பின்வருமாறு:

1. இயமம்: நித்திய செபங்கள், உயிர்களிடத்தில் அன்பு செலுத்துதல், உண்மை, கொல்லாமை, புலன் அடக்கம், பொருள் ஆசை இன்மை.

2. நியமம்: இது கிரியை எனப்படும். தூய்மை, நிறைவு, நோன்பு, மறை பயிலல், அபயம் அடைதல்.

3. ஆசனம்: தியானத்திற்கான உட்காரும் முறை (அதாவது இருக்கை)

4. பிராணாயாமம்: உயிர் மூச்சை ஒழுங்காக நடத்துதல் (ஜீவசக்தியை நெறிமுறையில் செலுத்துதல்)

5. பிரத்தியாகாரம்: உள்ளத்தைப் புறப்பொருள்களிடம் செல்ல வொட்டாது நிறுத்துதல்.

6. தாரணை:- உள்ளத்தை, அதாவது மனதை ஒரே நிலையில் நிற்கும்படி செய்தல்.

7. தியானம்: ஒன்றையே சிந்தித்தல் - அதாவது உள்ளத்தை ஒரு நிலையில் நிற்கச் செய்தல்.

8. சமாதி:- நினைவு நிலைக்கு அதீதமான உறக்கம்.

பண்டைக் காலத் தமிழ் முனிவர்கள் அறிவியல் முறையில் எட்டு உறுப்புகளையும் ஒழுங்குபடுத்தியுள்ளனர். அவை பார் புகழும் வாழ்வின் எட்டுப்படிகளாகும். அதாவது மக்கள் மனித நிலையினின்று உயர்ந்த அமரத்துவ நிலையை எய்துவதற்கான எட்டு ஏணிப்படிகளாகும். இந்த ஏற்றமிக்க ஏணிப்படிகளின் வழியாக தூலத்திலிருந்து சூக்குமத்திற்கு ஏறும் பொழுது இந்த உலக பாசம் அனைத்தும் அகன்று விடும். அப்பொழுது பசுபதியை அடைவான். இது இராசயோகத்தின் குறிக்கோள் என்று சில முனிவர்கள் நமக்குத் தெளிவாக எடுத்துக் காட்டியுள்ளார்கள்.

ஒழுக்க நெறிகளைக் கற்றுத் தெளிந்து ஒழுகுதற்கேற்ற தன்மையை ஆசனத்தின் மூலம் அடையலாம். அத்தகைய அரிய பயிற்சியை அளிக்கும் ஆசனம் என்றால் இருக்கை என்று பொருள்.

உடல் உறுப்புகளை உரிய முறையில் மடக்கி ஒரு நிலையில் கொண்டு வந்து அமர்ந்து அதன் மூலம் மனத்தினைக் கட்டுப்படுத்தும் இருப்பு நிலைதான் ஆசனம்.

யோகாசனங்கள் மொத்தம் 108 என்றும் அவற்றுள் மிக முக்கிய மானவை 72 என்றும் கூறுவர்.

ஒரு சில கடுமையான பயிற்சிகளைத் தவிர மற்ற ஆசனங்களை அனைவரும் செய்யலாம். ஆசனங்கள் அனைத்தையும் இல்லறத்தார் செய்வதற்கென்றும் துறவறத்தார் செய்வதற்கென்றும் உள்ள அமைப்பு டன் பிரித்து வைத்திருக்கின்றார்கள். இல்லறத்தார் செய்கின்ற ஆசனங் களைத் துறவறத்தார் செய்யலாம். ஆனால் கடுமையான இயமம் நியமம் உள்ள துறவிகளுக்குள்ள ஆசனங்களை இல்லறத்தார் ஒருநாளும் செய் யக் கூடாது. யோகத்திற்குத் துணையாக உள்ள இந்த யோகாசனங்களை இரண்டு வகையாகப் பிரித்திருக்கிறார்கள். தியானத்திற்கு என்று ஒரு வகை. அவற்றில் மிக முக்கியமானவை பத்மாசனம், சித்தாசனம், ஸ்வஸ்திகாசனம், சுகாசனம். இப்புத்தகத்தில் இல்லறத்தார் செய்யக் கூடிய ஆசனங்களையே விளக்கமுடன் கொடுத்துள்ளோம். விளக்கம் இல்லாத ஆசனங்களை ஆசிரியரிடம் நேரடியாகப் பயில வேண்டும்.

யோக முறையின் பிரிவுகள்:

யோக முறைகளின் முடிவான நோக்கமெல்லாம் ஒன்றுதான் என்றா லும் அடையும் குறிக்கோளை அணுகிச் செல்கின்ற வழியில் தான் சற்று வித்தியாசப்படுகின்றன. ஏனெனில் மனிதர்களின் குணங்கள் ஆளுக்கு ஆள் மாறித்தான் அமைந்திருக்கின்றன. அவரவர்க்கு ஏற்ற வழிகளில் இயைந்த ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயிற்சி செய்து பயன் பெற வேண்டும் என்பதும், ஒன்றை ஒன்று ஒட்டித் தழுவியே அவை ஒருங்கி ணைந்து போகின்றன என்பதையும் நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

ராஜயோகம்: உடலை ஓரிடத்தில் அமர்த்தி வைக்கின்ற இருக்கை கள் மூலம் உடலைவிட மனதுக்கு மட்டுமே சிறந்த பயிற்சியை அளிப்பது.

ஹடயோகம்: உடல் இருக்கைகளையே பெரிதும் வற்புறுத்தி, அதனை மேலும் மேலும் செய்ய வைத்து, யோகப் பயிற்சிக்கு அதிக

முக்கியத்துவம் தந்து, உடலைப் பண்படுத்தி அதன் மூலம் மனதைப் பண்படுத்துவது.

கர்மயோகம்: எந்தவிதப் பிரதிபலனையும் எதிர்பாராமல், கடமையே பிரதானம் என்றும், மனிதர்களுக்குச் செய்யும் சேவையே மாபெரும் சேவை என்பதை முழு மூச்சாகக் கொண்டும் பணியாற்றி வருவது.

ஞானயோகம்: மெய்ஞான அறிவினை மிகுதிப்படுத்த முயலுவது.

பக்தி யோகம் — பரம்பொருளிடம் தன் வாழ்வினையே சமர்ப்பித்து, தன்னைச் சரணாகதியாக்குகின்ற பக்தியிலே ஈடுபடுத்துகின்ற தன்மையை வளர்ப்பது.

மந்திரயோகம் — ஒலிப்பாடுகளின் அதிர்வலைகள் பற்றிய அறிவியலில் ஈடுபட்டு மந்திரங்கள் மூலம் மேன்மை நிலை அடைய உதவுகிறது.

கீதாயோகம்: ஆண்டவனை நினைத்து உருகி அவனையே ராகத்துடன் தன்னை மறந்து பாடல் பஜனை சதாகாலமும் செய்தல்.

மதுவால் வரும் கேடு

மது ஓர் உணவு அல்ல. போதைப் பொருள். பதார்த்தங்கள் கெடுவதிலிருந்து தயாரிக்கும் பொருள். மிகக் கொடிய விஷம். மதுவினால் குடிகள் பல கெட்டன என்பதை நாம் அறிவோம். அகால மரணம், கொலை, திருடு, விபச்சாரம் எல்லாம் மதுவினாலேயே உண்டாகின்றன. ஞாபகசக்தியும் சிந்தனை ஆற்றலும் சிதைந்து போகும். புத்தி, நிதானம் குலைந்து மன ஒழுங்கையும் அடக்கத்தையும் சீரழித்து விடுவது மது பானம்.

மதுவால் இரைப்பை, கல்லீரல், இரத்தக் குழாய்கள், சிறுநீரகம், நரம்பு மண்டலம் இவற்றிற்குப் பெரும் கேடு உண்டாகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து விடும். பஞ்சமாபாதகங்களில் மது குடிப்பதும் ஒன்று. மதுவால் வரும் கேடு பற்றி நமது தமிழ் நூல்கள் பலவும் தெளிவாக எடுத்துக் கூறியுள்ளதுடன் அப்பழக்கத்தைக் கைவிடுவதே மேலானது என்பதையும் சிறப்பாக வலியுறுத்தியுள்ளன.

டீ சரீர வலிவைக் குறைக்கின்றது. டீ, குடி இரத்தத்தைக் கெடுத்து நரம்புகளைத் தளரச் செய்து சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் வலிவையும்

நாளுக்கு நாள் குறைத்து விடுகிறது. குடிப்பழக்கம் உடையவன் திடீர் மரணம் அடைவான். மதுபானப் பேய் ஒருவனைப் பிடித்துக் கொண்டால் அது அவனது இளமை இன்பத்தினையும் கெடுக்கும். அன்பாகிய அழகிய பூச்செண்டுக்கு வேர்ப்புழு. அறமாகிய பூஞ்சோலையை அழிக்கும் வனவிலங்கு. அறிவாகிய பூஞ்சோலையை அழிக்கும் பேய்க்காற்று. அமைதியான குடும்பத்தில் கொந்தளிப்பை ஏற்படுத்தும். வறுமை, பிணி உண்டுபண்ணும்.

இதன் கொடுமையை உணர்ந்து மனுதர்மசாஸ்திரத்தில், மருந்துக்காவது மதுபானம் அருந்தியவன் அப்பாபத்தைப் போக்க கந்தை வஸ்திரத்தைத் தரித்து, சடை முடியுடன் ஓராண்டு நெய்யை அல்லது பிண்ணாக்கை சாப்பிட்டு இருக்க வேண்டும் என, கடுந்தண்டனையைக் கூறியுள்ளது. மதுவைக் கண்டிப்பாக விலக்க வேண்டும் என பைபிளிலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

மது — கள் குடியாமை பற்றித் திருக்குறள்

துஞ்சினார் செத்தாரின் வேறல்லர் எஞ்ஞான்றும்
நஞ்சுண்பார் கள்ளுண் பவர்.

கள்ளுண்ணாப் போழ்திற் களித்தானைக் காணுங்கால்
உள்ளான்கொல் உண்டதன் சோர்வு

நாணென்னும் நல்லாள் புறங்கொடுக்கும் கள்ளென்னும்
பேணாப் பெருங்குற்றத் தார்க்கு

உட்கப் படாஅர் ஒளியிழப்பர் எஞ்ஞான்றும்
கட்காதல் கொண்டொழுகு வார்

கள் குடி பற்றித் திருமந்திரம்

உள்உண்மை ஓரார் உணரார் பசுபாசம்
வள்ளன்மை நாதன் அருளினன் வாழ்வுறார்
தெள் உண்மை ஞான சிவயோகம் சேர்வுறார்
கள் உண்ணும் மாந்தர் கருத்தறியாரே.

இத்தனை கொடுமை நிறைந்த பழக்கத்தை சிறைத் தண்டனையாலோ, அபராதம் விதிப்பதாலோ நிறுத்திவிட முடியாது. மனக் கட்டுப்

பாட்டினால்தான் இதை ஒழிக்க முடியும். பெருங்குடியர்களும் யோகாச னப் பழக்கத்தினால் விட்டொழித்திருப்பது அனுபவ உண்மையாகும்.

காப்பி, டீயால் வரும் கேடு

பண்டைய காலத்தில் நம் முன்னோர்கள் எல்லாம் காலையில் எழுந்தவுடன் நீத்துப்பாகம் என்று சொல்லப்படுகின்ற பழஞ்சோற்று நீராகாரத்தைக் குடித்துப் பல்லாண்டு வாழ்ந்தனர். இக்காலத்தில் சிறு குழந்தை முதல் படுகிழம் வரை காலையில் எழுந்தவுடன் காப்பி, டீ போன்றவற்றின் முகத்தில்தான் விழிக்கின்றனர். நம் நாட்டு சீதோஷ்ண நிலைக்கு இவை தேவையே இல்லை. காப்பியில் காபின் என்ற விஷமும், டீயில் டானின் என்ற கொடிய விஷமும் உள்ளன. இவை மருந்துக்கு உபயோகப்படும் பொருள்கள். இவற்றை நாம் அருந்துவதால் நாளாவட்டத்தில் நரம்புத்தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, மனக்குழப்பம், நினைவுத் தடுமாற்றம், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு வியாதிகள், குடல் அஜீரணம், கண்ணில் ஒளிமங்குதல் முதலியன உண்டாவதாக மேல் நாட்டு நிபுணர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். யோகாசனம் செய்வதால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இப்பழக்கத்தை விட முடியும். எனவே காப்பி, டீயின் அளவைக் குறைக்கவாவது வேண்டும். இவற்றுடன் முடிந்த ஒரு சில அளவு யோகாசனங்களையும், நாடி சுத்தியையும் செய்வதால் பூரணமாக காப்பி, டீ பழக்கத்தைக் கண்டிப்பாக ஒழித்து விடலாம். காப்பிக்குச் செலவிடுவதைப் பாலுக்கு செலவிட்டால் நோயின்றி வாழலாம்.

பீடி, சிகரெட், பொடி, புகையிலையின் கேடு

புகையிலையை வாயில் போடுவது, மூக்கில் இடுவது இவை யாவும் மூளைக்கும், இருதயத்திற்கும் சுறுசுறுப்பை உண்டாக்குகிறது என்று சிலர் கூறலாம். ஆனால் இதனால் கிடைக்கும் அற்ப நன்மையை விட தீமைகள் மிக அதிகம்.

இதை உபயோகிப்பவர்களின் நல்ல இரத்தம் கெட்டு நெஞ்சு வலி, தலை நோய், பீனிசம், காசம், நீரிழிவு முதலிய நோய்கள் உண்டாவது நிச்சயம். பித்தம் அதிகரித்து கபாலச்சூடு உண்டாகி நடுக்கம், நரம்புத் தளர்ச்சி, புற்றுநோய் முதலியன உண்டாகின்றன.

புகையிலையில் நிக்கோட்டீன் என்ற கொடிய விஷம் உள்ளது. அரைத்துளி நிக்கோட்டீன் விஷம் ஆளையே கொல்லவல்லது. புகையிலையை எந்த ரூபத்தில் உபயோகித்தாலும் அது மனிதனின் நரம்பையும் இரத்தக் குழாய்களையும் சீர்குலைத்து விடும். புகையிலையில் உள்ள தார் சத்தும், நிக்கோட்டீனும் வாய்த் திசுக்களைக் கெடுத்து சுவை குன்றச் செய்துவிடும். புற்றுநோய் இவர்களை எளிதில் பீடிக்கும். புகைப்பவர்களின் இரத்தக் குழாய்கள் அடைபட்டு மாரடைப்பு ஏற்பட வழி உள்ளது.

புகையிலைப் பழக்கத்தை ஒழிக்க வழி

புகையிலையை உபயோகிப்பவர்கள் அதன் கெடுதியை உணர்ந்தும் விட முடியாதபடி திண்டாடுவார்கள். பீடியை மறப்பதற்குப் பொடியை நாடுவார்கள். பொடியை மறக்க சிகரெட், புகையிலையைத் தேடுவார்கள். இப்பழக்கத்தை ஜலத்திர நெட்டியால் (தண்ணீரைக் கொண்டு யோகாசனம்) ஒழித்து விடலாம். மிக லேசான சூடுள்ள வெந்நீரைக் கையில் எடுத்து ஒரு மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக உறிஞ்ச வேண்டும். சிரசில் அடித்து மறுமூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக வெந்நீர் வரும். சில நாளில் ஒரு கெண்டியில் அல்லது சங்கில் இளஞ்சூடு உள்ள வெந்நீர் எடுத்து முகத்தை ஒரு பக்கம் சாய்த்துக் கொண்டு அல்லது சங்கின் வழியாக ஒரு மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாகத் தண்ணீரை விட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் கண்டிப்பாக புகையிலைப் பழக்கம் ஒழியும்.

நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் ஹார்மோன்களும்

மனித உடம்பில் குழலற்ற சதைக் கோளங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதையும், எந்தெந்த ஆசனங்களைச் செய்தால் எந்தெந்தக் கோளங்கள் நன்கு வேலை செய்யும் என்பதையும் பார்த்தோம். அக்கோளங்களிலிருந்து வெளிப்படும் ஹார்மோன்களால் உடலில் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளை அறிந்தால் யோகாசனம் செய்வதன் அவசியத்தை நாம் உணர்வோம். பல்வேறு நோய்களுக்கு இக்கோளங்கள் சரியாக இயங்காததே முக்கிய காரணமாகும்.

சுரப்பிகள்

ஹார்மோன்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் இருக்கும் போதுதான் உடலில் செய்கைகள் செம்மையாக நடைபெறும். இந்த அளவு மாறுபடும் போது, அதவாது கூடினாலோ குறைந்தாலோ உடலில் பல்வேறு நோய்கள் உண்டாகின்றன. எனவே இந்தச் சுரப்பிகள் ஒவ்வொன்றையும் சரியாக இயங்க வைக்க யோகாசனங்கள் சிறந்த உபாயமாக உள்ளன என்பதைப் பல்வேறு இரசாயன சோதனைகள் மூலம் மேல்நாட்டார் கண்டபின்னரே இவ்வாசனத்தைப் பெரிதும் விரும்பிக் கற்று வருகின்றனர்.

கணையம் (Pancreas)

இச்சுரப்பியானது வயிற்றின் உள்பகுதியில் முதுகெலும்பின் முன்னால் இருக்கிறது. சுரப்பிகளில் பெரியது. இரைப்பைக்குக் கீழ் 9 அங்குல நீளமும் 4 அங்குல அகலமும் உள்ளது. இச்சுரப்பியின் சீர்கேட்டால் நீரிழிவு நோய் உண்டாகிறது.

கணையத்தைச் சரியாக இயங்க வைக்கும் யோகாசனங்கள்

இச்சுரப்பியை பச்சிமோத்தாசனம், பவன முக்தாசனம், யோக முத்ரா, தனுராசனம், ஹலாசனம், நவாசனம், உத்தானபாத ஆசனம், சலபாசனம் ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றால் கூட சிறப்பாக இயங்கச் செய்து நாள்பட்ட நீரிழிவைப் பூரணமாகக் குணப்படுத்தி விடலாம்.

கணைய நீர் (இன்சுலின் - Insulin)

இன்சுலின் குளுகோசை மூன்று வழிகளில் திரும்பப் பெறுகிறது. அது தசைகள், கல்லீரலில் கிளைக்கோஜினின் அளவைக் கூட்டுகிறது. குளுகோசைத் தன்மயமாக்கி கரியமிலவாயுவாகத் திசுக்களிலே மாற்றுகிறது. இது குளுகோஸ், கொழுப்பு அமிலங்களாக கல்லீரலிலோ மாறும் வேகத்தை அதிகரித்து ஏராளமான குளுகோஸை இரத்தத்திலிருந்து அகற்றுகிறது. உடலின் திரவமண்டலங்களில் குளுகோஸ் (சர்க்கரைப் பொருள்கள் அல்லது மாவுப் பொருள்கள்) சாப்பிடும்போது, அவை

கல்லீரலால் கொழுப்பு அமிலங்களாக மாற்றப்படுகின்றன. இன்சுலின் இப்பணியை ஊக்குவிக்கிறது.

இன்சுலின் சுரப்புக் குறைவால் ஏற்படும் கேடுகள்

மிகையான பசி, அசதி, நடப்பதில் சிரமம், அதிர்ச்சி, உடல் நடுக்கம், சோர்ந்து வியர்த்தல், படபடப்பு, வெளிறிய முகம் ஆகியவை ஏற்படும். நோய் முற்றினால் திடீர் மரணம் ஏற்படலாம்.

இரத்த சர்க்கரையைக் குறைக்கும் ஒரே ஹார்மோனான இன்சுலின் சுரப்பது குறைந்தால் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாகி நீரிழிவு நோய் உண்டாகும். அதிக சிறுநீர் கழியும். சமநிலையில் மூச்சுவிட முடியாது. இருமல் வரும். மயக்கம் ஏற்பட்டு மரணமும் சம்பவிக்கும்.

பிட்யூட்டரி சுரப்பி (Pituitary gland)

மூளையின் அடிப்பாகத்தில் சிறிய பட்டாணி போன்று மூளையோடு ஒரு காம்பினால் இணைக்கப்பட்ட சுரப்பி இது. வேலை: குருத்தெலும்பு களின் வளர்ச்சியை அதிகரிக்கிறது. திசுக்களின் மீதான வளர்ச்சியை அதிகரிக்கிறது. தாய்மார்களின் பால்சுரப்பை அதிகரிக்கிறது. புரத உற்பத் தியை அதிகரிக்கிறது. இன்சுலின் என்னும் ஹார்மோனின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கத் தூண்டுகிறது. நினைவாற்றல், சிந்தனா சக்தியைத் தூண்டும். விந்து அணுக்களின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது. பால் உணர்வு கேந்திரங் களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இனப்பெருக்கம் சம்பந்தமான ஹார்மோன் களைச் சுரக்கும் சுரப்பிகளின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது.

பிட்யூட்டரி சுரப்பு அதிகமானால் ஏற்படும் கேடுகள்

ராட்சத வளர்ச்சி, எலும்புகள் நீண்டு வளர்தல், தசை, உள் உறுப்புகள் பெரிதாதல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். கை கால்கள் பெருத்து இருக்கும். இரத்த சர்க்கரையின் அளவு கூடும். இதயம், கல்லீரல், நுரையீரல், மண்ணீரல் பெரிதாகும். அதிகமாக வியர்க்கும். தைராய்டு சுரப்பியில் அட்ரினலின் வெளிப்பகுதியும் பெரிதாகும். இரத்த அழுத்தம், மலட்டுத்தன்மை, பெண்கள் மாதவிடாய் நோய்கள் உண்டா கும். ஆண்கள் விந்து சுரப்பி சுருங்கி ஆண்மையின்மை ஏற்படும்.

தைராய்டு சுரப்பி

தைராய்டு சுரப்பியானது தொண்டையின் அடிப்புறத்தில் அமைந்திருக்கிறது. மிக அதிகமான இரத்த ஓட்டமுடைய இச்சுரப்பி தைராக்ஸின் என்னும் ஹார்மோனைச் சுரக்கிறது. இது முக்கிய நரம்புகளால் கட்டுப் படுத்தப்படுகிறது.

தைராக்ஸின் பணிகள்

சக்தி உற்பத்தியை அதிகரிப்பதோடு, உட்கொள்ளும் வாயுவின் அளவையும் அதிகரிக்கிறது. கல்லீரல், இதயத்தில் உள்ள கிளைக்கோஜினை இடப் பெயர்ச்சி செய்கிறது. சிறுநீரகத்திலிருந்து நைட்டிரஜனை அதிகமாக வெளியேற்ற உதவுகிறது. உடல் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இதயத்துடிப்பிற்கு உதவுகிறது. வைட்டமின் A தயாரிப்பில் உதவுகிறது. எலும்பு வளர்ச்சி, தசை வளர்ச்சி, பால் உறுப்புகளின் வளர்ச்சி, மன வளர்ச்சி, மைய நரம்பு மண்டல வளர்ச்சியிலும் பெரும் பங்கு எடுத்துக் கொள்கிறது.

தைராக்ஸின் குறைவால் ஏற்படும் கேடுகள்

குழந்தைகளின் வளர்ச்சி தடைப்படும். எலும்பு வளர்ச்சி தடைப் படும். தோலில் சுருக்கம் ஏற்படும். பால் உணர்வு தடைப்படும். முகம் ஒளி இழந்து வாயில் கோழை வடியும். சிந்திக்கும் திறன் குறையும். பசியின்மை, மலச்சிக்கல் ஏற்படும். கன்னம் கனத்து சோகை மாதிரி காணப்படும். சிறுநீரில் நைட்டிரஜன் அளவு குறையும். உடலில் வெப்ப நிலை கூடும்.

பேரா-தைராய்டு சுரப்பி

பேரா-தைராய்டு சுரப்பி நான்கு சிறிய பகுதிகளைக் கொண்டது. தைராய்டு சுரப்பியின் பின்பகுதியில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் பேரா தார்மோன் என்னும் ஹார்மோனைச் சுரக்கிறது. இரத்தக் கால்சியத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் ஹார்மோன் இது.

இது நிறைய கால்சியத்தைத் திரும்ப கிரகிக்க சிறுநீரகங்களை ஊக்குவிக்கிறது. எலும்பிலுள்ள கால்சியத்தை இரத்தத்திற்கு இடப் பெயர்ச்சி செய்கிறது.

பேரா தார்மோன் குறைவினால் ஏற்படும் கேடுகள்

சிறுநீரில் கால்சியம், பாஸ்பரஸின் அளவு குறையும். சுவாசம் வேகமாகவும் சத்தத்தோடும் இருக்கும். இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கும். உடலின் வெப்ப நிலை உச்ச நிலை அடையும். தசைகளில் இழுப்பு ஏற்படும். சுவாசத்திற்கான தசைகள் சுருங்கி விடுவதால் மரணம் ஏற்படும்.

பேரா-தார்மோன் அதிகம் சுரப்பதால் பலவீனம், தசைகளின் இயக்கம் குறைதல், வாந்தி, மனக்கோளாறுகள் ஏற்படுவதுடன் மற்றும் சிறுநீர் அதிகமாகக் கழியும்.

தைராய்டு, பாரா-தைராய்டை சரியாக இயக்க வைக்கும் யோகாசனங்கள்

விபரீதகரணி, சர்வாங்காசனம், அர்த்தசிரசாசனம், ஹலாசனம், மச்சாசனம், உசர்ட்டாசனம்

அட்ரினல் சுரப்பி

வயிற்றில் ஒவ்வொரு சிறுநீரகத்தின் உச்சியிலும் முக்கோண வடிவமாய் மகுடம் போல் அமைந்துள்ளது.

பயன்கள்

கிளைக்கோஜின் உற்பத்தியை தசைகளிலும், கல்லீரலிலும் தூண்டுகிறது. திசுக்களிலுள்ள புரதங்களை உடைத்து அமினோ அமிலங்களாக மாற்றுகிறது. சிறு குடலில் உள்ள கொழுப்பை உட்கிரகிக்க இவை தூண்டுகிறது. இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. பால் உணர்வு கேந்திரங்களைப் பாதுகாக்கிறது. உடலில் நீர் சம நிலையைக் கட்டுப் படுத்துகிறது. இரத்த சுத்தியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

அட்ரினல் குறைவினால் ஏற்படும் கேடுகள்

தசை பலவீனம், இரத்த அழுத்தம், அமைதியின்மை, சோர்வு, ஆண்மைக்குறைவு, மாதவிலக்கு நோய்கள், வயிறு, கழுத்தில் அளவிற்கு மீறிய கொழுப்பு படிதல், நீரிழிவு வியாதி முதலியன.

அட்ரினலைச் சரியாக இயங்க வைக்கும் யோகாசனங்கள்

உட்டியாணா, நௌலி, யோகமுத்ரா, ஹலாசனம், பாதஹஸ்த ஆசனம், பச்சிமோத்தாசனம்.

விந்து சுரப்பி (Testis)

முட்டை வடிவமுள்ள இந்த இரண்டு உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றும் அடிவயிற்றின் கீழ் ஒரு பக்கத்திற்கு ஒன்றாக இருக்கிறது.

விந்து சுரப்பிகளின் பணிகள்

உடலின் ரோம வளர்ச்சி குறையும். குரல் கம்மும். மனித நடவடிக் கைகளில் உணர்ச்சி வசப்படும் நிலையில் செயல்களும் இந்த ஹார்மோன் களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. விந்திலுள்ள செல்களின் கருவூக்கும் தன்மையையும், அதன் ஆயுளையும் அதிகரிக்கிறது. தசை, எலும்புகளின் வளர்ச்சி, இரத்தச் சிவப்பு அணுக்களின் வளர்ச்சி சோடியத்தையும், நீரையும் உடலில் தங்கவைக்கும் சக்தி ஆகியவற்றில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

விந்து சுரப்பி சரியாக இயங்க வைக்கும் யோகாசனங்கள்

உட்டியாணா, நௌலி, பிராணாயாமம், நாடி சுத்தி, வைஜ்ரோலி முத்திரை, அஸ்வினி முத்ரா, சிரசாசனம்

சூல் பை - (Ovary)

பெண்களின் கர்ப்பப்பையின் இரு பக்கங்களிலும் இரண்டு அவரை விதையின் வடிவிலுள்ளது. இதில் ஒருவிதமான ஹார்மோன்கள் சுரக்கின் றன.

அவற்றின் பணிகள்

கருப்பை, யோனியின் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மார்பக வளர்ச்சி, பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்து

கிறது. உடலை நீர்மங்களின் சரிசம நிலைக்கு வைக்கிறது. உடலின் புரத அளவைக் கூட்டுகிறது. எலும்புகளின் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. கர்ப்பம் தரிப்பதிலும் கர்ப்பப் பையின் தசைகள் ஆக்ஸிடோஸினால் பாதிக்கப்படுவதைத் தடுக்கிறது. விந்துப் பையை சரியாக இயங்க வைக்கும் ஆசனங்களே இதையும் சரியாக இயங்க வைக்கும்.

நாடிசுத்தி - பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் என்பது அழியா இயல்பைத் தரும் மூச்சுப்பழக்கம். அஷ்டாங்க யோகத்தில் இது ஓர் அங்கம். ஹடயோகத்திலும் பிராணாயாமம் முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது. இப்பயிற்சி நன்கு கைகூடின் மற்ற யோகப் பயன்கள் எல்லாம் தாமே பயிற்சியாளரிடம் பரிணமிக்கும்.

நாம் சுவாசிக்கும்போது காற்றிலுள்ள பிராணவாயு நுரையீரலிலுள்ள நிணக் குழாப்கள் வழியாக இரத்தக் குழாய்களுக்குள் செல்கிறது. கழிவுப் பொருளான கரியமிலவாயு நுரையீரலிலிருந்து வெளிமூச்சின் மூலம் வெளித்தள்ளப்படுகிறது. ஆக, பிராணவாயுவை நுரையீரல் வழியாக இரத்தத்தோடு சேர்ப்பதும் தேகத்தில் உண்டான கழிவுப் பொருளான கரியமிலவாயுவை நுரையீரலிலிருந்து வெளிக் கொண்டு வருவதும் சுவாசத்தால் நடைபெறுகிறது.

உணவு இல்லாமல் நாம் பல நாட்கள் உயிர் வாழலாம். ஆனால் சுவாசிக்காமல் 3-4 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருக்க முடியாது.

சராசரி மனிதன் வாழ்நாளில் ஐம்பது கோடி மூச்சு விடுகிறான். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் எத்தனை மூச்சு என்று நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. அதை மெதுவாக விட்டால் அந்த அளவுக்கு அவனுடைய வாழ்நாள் கூடும்.

சரியாக முழு மூச்சு வாங்கி, விடுதல் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடித்தளம் போன்றது. உகந்த அடித்தளத்தினை மனிதன் உயர்நிலையடைய யோகிகள் பயன்படுத்துகின்றனர். மனதிற்கும் மூச்சிற்கும் ஒரு நுண்மையான சம்பந்தம் இருக்கிறது.

முறையான மூச்சுப் பயிற்சி

மக்களில் பெரும்பாலோர் நுரையீரல்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்துவதில்லை. விரும்பத்தகாத நிலைகளிலிருந்து மேற்போக்காகச் சுவாசிக்

கின்றனர் பலர். நாற்காலிகளில் கூனி உட்கார்ந்து பலமணி நேரங்கள் வேலை செய்பவர்களுக்கு, இதனால் நுரையீரல் முழுமையாக செயல் படாமல் இருக்கிறது. விவசாயிகள் கூட திறந்தவெளியில் உலவிவர வாய்ப்பிருந்தும் ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களால் பீடிக்கப்படுகின்றதைப் பார்க்கிறோம். நல்ல விளையாட்டுக்காரர்களில் சிலரும் கூட மார்பு நோயால் பீடிக்கப்படுகின்றனர். இதற்கெல்லாம் காரணம் அவர்கள் நுரையீரலை மூன்றில் ஒரு பகுதியைத் தான் உபயோகப்படுத்து கிறார்கள். பிராணாயாமம், நாடி சுத்தி பழகுவதால் நுரையீரல் முழுமை யும் பயன்படுத்தப்பட்டு இரத்தசுத்தி அதிகமாகி நோய்த் தடுப்பு சக்தி அதிகமாகிறது. ஆயுள் நீளும்.

பிராணனை அடக்கி ஆள்வதே பிராணாயாமம். இதனை நேராக அடக்கி ஆள முடியாது. இதன் செயலான சுவாசத்தை நெறிப்படுத்து வதன் மூலமே இதனை அடக்கி நெறிப்படுத்த முடியும். பிராணன் வசப்பட்டால் உயிர் உறுதியாகி உலக சுகம் யாவும் வசமாகிவிடும்.

பிராணாயாமத்தில் இரேசகம், பூரகம், கும்பகம் என மூன்று நிலைகள் உள்ளன. சுவாசத்தை வெளிவிடுவது இரேசகம். சுவாசத்தை உள்ளே நிறுத்துவது கும்பகம். உள்ளே இழுப்பது பூரகம்.

பிராணாயாமத்தின் முறைக்குத் தக்கபடி அதைப் பயிலும் வகையும் மாறுபடும். சாதாரணமாகப் பயிலுபவர்கள் சுவாசத்தை இடப்பக்க நாசி வழியாக 8 வினாடி நேரம் உள்ளே இழுத்து பின்னர் வலப்பக்க நாசி வழி 16 வினாடி நேரம் விடுவார்கள். இதனை நாடிசுத்தி என்கின்றனர். இதில் மூச்சை உள்ளே நிறுத்துவதில்லை.

இடப்பக்க நாசி வழிச்செல்லும் பிராணனை இடகலை என்றும் வலப்பக்க நாசி வழிச் செல்வதை பிங்கலை என்றும் முதுகு நரம்பு வழிச் செல்வதைச் சுழிமுனை என்றும் கூறுவர்.

ஒரு நாளைக்கு மனிதன் சராசரி 21,600 மூச்சு விட்டால் 120 ஆண்டுகள் வாழ்வான். இதற்கு மேல் விட்டால் நாள் குறையும். மூச்சுக் குறைந்தால் வாழ்நாள் கூடும். சுவாசம் 12 அங்குலம் வெளியே போகிறது. 8 அங்குலம் தான் உள்ளே செல்லுகிறது. எனவே சாதாரண மாக 4 அங்குலமும் வீணாகிறது. சாப்பிடும்போது 18 அங்குலமும் நடக்கும் போது 24 அங்குலமும் ஓடும் போது 42 அங்குலமும் போகம் செய்யும் போதும் தூங்கும் போதும் 50-60 அங்குலமும் வீணாகிறது. இதனால் ஆயுள் 120 வயதுக்கும் குறையும்.

பிராணாயாமத்தின் படிகளே நாடி சுத்தியாகும். பிராணாயாமம், குடும்பஸ்தர்கள் செய்யக்கூடாது எனப் பல யோகிகளும் கூறியுள்ளனர். ஆனால் யோகாசன ஆசிரியர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் குடும்பஸ்தர்களும் யோகாசனப் பிராணாயாமங்களைச் செய்யலாம்.

நாடி சுத்தியால் பலன் அதிகமாகக் கிடைப்பதால் அதை முறைப்படி பயின்றாலே நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் நாடி சுத்தி செய்யலாம்.

பிராணாயாம சூத்திரம்

ஒறுதல் பூரகம் ஈர் எட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நால் அதில்
ஊறுதல் முப்பத்திரண்டே இரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின் கண் வஞ்சகம் ஆமே.

பதினாறு மாத்திரை அளவு இடகலையால் மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்தல் பூரகமாகும். அறுபத்து நான்கு மாத்திரை காலம் உள்ளே தடுத்து வைத்தல் கும்பகமாகும். முப்பத்திரண்டு மாத்திரை அளவில் மெல்ல வெளிப்படுத்துதல் இரேசகமாகும். இடகலையால் இழுத்து பிங்கலையால் விடுதல் வஞ்சகம் ஆகும்.

(கண் இமைக்கும் நேரம் அல்லது கை நொடிக்கும் நேரம் ஒரு மாத்திரை)

பிராணாயாமம் - நாடிசுத்தியின் பயன்கள்

புள்ளினும் மிக்க புரவியை மேற்கொண்டால்
கள்ளுண்ண வேண்டாம் தானே களிதரும்
துள்ளி நடப்பிக்கும் சோம்பு தளிர்ப்பிக்கும்
உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடையோர்க்கு

(திருமந்திரம்)

பறவையைவிட வேகமுடையது காற்று. காற்றை உட்கொண்டு நாடிசுத்தி - பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால், கள் குடிக்காமலே களிப்பு உண்டாகும். பெருமிதத்துடன் துள்ளி நடக்கச்

செய்யும். சோம்பலை நீக்கும். இந்த உண்மையினை உணர்வு உடையவர் கள் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்
பளிங்கொத்த காயும் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவார் இல்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்கு
கூற்றை உதைக்கும் குறி அது ஆமே.

(திருமந்திரம்)

நாடி சுத்தி, பிராணாயாமம் போன்ற மூச்சுப் பயிற்சியினை மேற் கொண்டால் உடல் பளிங்குபோல் ஒளிவிட்டு விளங்கும். உடல் முதுமை அடையினும் இளமையுடன் திகழும். இடப்பக்க மூக்கு வலப்பக்க மூக்கு (இடகலை - பிங்கலை ஆகியவற்றின் வழியாக நல்ல காற்றை உட் கொண்டு நாடிசுத்தி, பிராணாயாமம் செய்தலின் பயனை யாரும் அறியார்) வழியாக முறைப்படி மேற்சொன்ன மூச்சுப் பயிற்சியினை மேற்கொண்டால் ஆயுள் அதிகரிக்கும். கூற்றுவன் தன்னை எக்காலத்தி லும் அண்டாமல் அடித்து விரட்டலாம்.

பிராணாயாமம் செய்யும் முறை

நாடி சுத்தி பழகுபவர்கள் நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தில் வெள்ளை வஸ்திரத்தை மடித்தும் மான் தோல் விரிப்பு ஆகியவற்றின் மீதும் உட்கார்ந்து செய்யலாம். சிறிது பால் அல்லது தண்ணீர் அருந்தி விட்டுப் பயிலலாம்.

நாடி சுத்தி

ஆசனங்கள் பழகும்போதும் களைப்பு ஏற்படும்போதும் இடையே நாடி சுத்தி செய்யலாம். சாதாரணமாக மூச்சு விடும்போது காற்று மார்பு வரைதான் செல்லும். நாடி சுத்தியில் மூலாதாரம் வரை செல்லும்.

நாடி சுத்தியால் நம் உடம்பிலுள்ள 7200 நாடி நரம்புகளுக்கு சுத்த இரத்தம் கிடைக்கிறது. நாடி சுத்தியை உதயசூரியன், அஸ்தமன சூரியன்

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
3.	சலபாசனம்	3	6 வினாடி
4.	பச்சிமோத்தாசனம்	3	10 ,,
5.	ஹலாசனம்	3	10 ,,
6.	மயூராசனம்	2	15 ,,
7.	சர்வாங்காசனம்	1	10 ,,
8.	மச்சாசனம்	2	1 நிமிடம்
9.	சிரசாசனம்	4	3 ,,
10.	நின்றபாத ஆசனம்	5	5 ,,
11.	யோகமுத்ரா	2	10 வினாடி
12.	உட்டியாணா	3	6 ,,
13.	நௌலி	3	6 ,,
14.	சவாசனம்	1	5 நிமிடம்
15.	நாடிசுத்தி	1	5 ,,

முக்கிய உணவு-பத்தியக் குறிப்புகள்

1. தானியங்களைத் தீட்டாமல் கஞ்சி வடிக்காத உணவு.
2. தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் 2 டம்ளர் பச்சைத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
3. விடிவதற்குள் பச்சைத் தண்ணீரில் குளித்தல்.
4. வாரம் இரு முறை எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்தல்.
5. நெய், வெண்ணெய் அதிகம் சேர்த்தல்.
6. தினமும் கீரை வகைகள் சேர்த்தல்.
7. அவ்வப்போது காலங்களில் கிடைக்கும் பழங்கள் உண்ணல்.
8. எலுமிச்சைப்பழரசம், வெல்லம் கலந்த பானகம் அருந்துதல்.
9. வெங்காயம், பசலிக்கீரை, முட்டைக்கோஸ் சேர்த்தல்.

2. வயிற்றுப் போக்கு

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	பவனமுக்தாசனம் (10 முதல் 30 வரை)	5	5 வினாடி
2.	தனுராசனம்	4	15 ,,
3.	பச்சிமோத்தாசனம்	3	5 ,,
4.	ஹலாசனம்	6	15 ,,
5.	மயூராசனம்	3	15 ,,
6.	சர்வாங்காசனம்	2	10 நிமிடம்
7.	மச்சாசனம்	5	2 ,,
8.	உட்டியாணா	3	10 வினாடி
9.	நௌலி	4	10 ,,
10.	சவாசனம்	1	10 நிமிடம்
11.	நாடிசுத்தி	1	10 ,,

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. ஆசனங்ளைச் செய்தால் பலன் நிச்சயம் உண்டு.

2. பிறர் உதவியுடனும் ஆசனங்களைச் செய்யலாம்.

3. நோய் நீங்கும் வரை பிரம்மச்சரியம் அவசியம்.

4. மாமிசம், காரம், கடுகு தாளித்தல், காப்பி, டீ, கடலைகள், பாசிப் பருப்பு, கிழங்குகளை நீக்கவும்.

5. கஞ்சி, கோதுமை, சப்பாத்தி, பழரசம், மோர் சேர்க்கலாம். கெட்டி உணவு கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

3. மூலம்

	செய்ய வேண்டி ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	சலபாசனம்	3	10 வினாடி
2.	தனுராசனம்	3	10 ,,
3.	பச்சிமோத்தாசனம்	4	15 ,,
4.	ஹலாசனம்	4	10 ,,
5.	மயூராசனம்	3	5 நிமிடம்
6.	சர்வாங்காசனம்	2	6 ,,
7.	அஸ்வினி முத்திரா	2	10 ,,
8.	மச்சாசனம்	3	1 ,,
9.	சிரசாசனம்	3	1 ,,
10.	நின்றபாத ஆசனம்	5	5 வினாடி
11.	உட்டியாணா	4	10 ,,
12.	நௌலி	1	10 ,,
13.	சவாசனம்	4	5 நிமிடம்
14.	நாடி சுத்தி	1	10 வினாடி

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. புலால், காரம், கடுகு, காப்பி, டீ விலக்கல்
2. முள்ளங்கி, வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, கீரைகள், தக்காளிப் பழம், நெய், பால் மோர் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.
3. தினமும் இரவில் அப்போதைக்கப்போது காலங்களில் கிடைக்கும் பழங்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

4. அபென்டிசைடிஸ்

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	பவன முக்தாசனம்	3	10 வினாடி
2.	பச்சிமோத்தாசனம்	3	15 ,,
3.	ஹலாசனம்	3	10 ,,
4.	சர்வாங்காசனம் அல்லது விபரீதகரணி	3	10 நிமிடம்
5.	மச்சாசனம்	3	5 ,,
6.	சிரசாசனம்	2	5 ,,
7.	நின்றபாத ஆசனம்	5	25 வினாடி
8.	சவாசனம்	1	25 ,,
9.	நாடி சுத்தி	1	25 ,,
	சிறிது குணம் கண்ட பின் யோகமுத்ரா,	2	3 நிமிடம்
	8 வாரங்களுக்குப் பின் உட்டியாணா நௌலி	3	10 வினாடி

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. கடுமையான பளு தூக்கல், ஓட்டம், சைக்கிள் விடுதல் விலக்கப்பட வேண்டும்.

2. காரம், கடுகு, வறுத்தல், கிழங்கு, தாளித்த உணவு உட்கொள்ளலாகாது.

3. பால், கீரைகள், வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, பச்சைக் காய்கனிகள் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.

4. ஆசனங்கள் முடிந்ததைச் செய்தல் நலம்.
5. முடிந்த ஆசனங்கள் முதலில் பழகி, பின்னர் ஏனைய ஆசனங்களைப் பழகலாம்.

5. வயிற்றுவலி, குடல் புண், வயிற்றில் வாயுவலி, அஜீரணம்

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	பவனமுக்தாசனம் (10 முதல் 40 வரை)	3	5 வினாடி
2.	சவாசனம்	1	5 நிமிடம்
3.	விபரீதகரணி	2	3 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	3 ,,
5.	மச்சாசனம்	2	2 ,,
6.	பச்சிமோத்தாசனம்	2	10 வினாடி
7.	ஹலாசனம்	3	10 ,,
8.	சிரசாசனம்	2	15 நிமிடம்
9.	நின்றபாத ஆசனம்	5	5 ,,
10.	சவாசனம்	1	10 ,,
11.	நாடிசுத்தி	1	10 ,,

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. குடல் புண் நிலையில் பசுவின் பால், புழுங்கல் அரிசி, பாசிபருப்பு கஞ்சி, ராகிக் கூழ். மிக மோசமான நிலையில் நோய் இருப்பின் அவர்களுக்கு மேற்கண்டவற்றின் சக்கையை எடுத்துவிட்டு கூழை மட்டும் கொடுக்கவும். கொஞ்சம் அபிவிருத்தி அடைந்தபின் கோது மைக்களி, ராகிக்களி உபயோகிக்கலாம்.
2. நோய் நீங்கும் வரை பிரம்மச்சரியம் அவசியம்.
3. பேதி மருந்து கூடாது.
4. ஆகாரங்களை நன்றாக மென்று சாப்பிடவும்.
5. ஆரஞ்சு, சாத்துகுடி சாறு சாப்பிடலாம்.
6. பசுமோர் அருந்தலாம்.
7. காரம், கடுகு, கடலை வறுத்தல், தாளித்தல், சுருட்டு, பீடி, சிகரெட்டு, கிழங்கு புலால் முதலியன விலக்கவும்.

6. நீரிழிவு (டயாபிட்டீஸ்)

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	பவனமுக்தாசனம் (1 முதல் 40 வரை)	3	10 வினாடி
2.	பாதஹஸ்தாசனம்	2	10 ,,
3.	தனுராசனம்	2	10 ,,
4.	ஹலாசனம்	2	2 நிமிடம்
5.	பச்சிமோத்தாசனம்	2	2 ,,
6.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,,
7.	விபரீதகரணி	2	5 ,,
8.	சலபாசனம்	3	3 ,,
9.	யோகாமுத்ரா	2	5 ,,
10.	சவாசனம்	1	5 ,,
11.	நாடிசுத்தி	1	5 ,,

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. நோய் தீரும் வரையில் சர்க்கரை, வெல்லம், காப்பி, டீ, பிஸ்கட் போன்ற இனிப்புப் பொருள்களை நீக்க வேண்டும்.
2. முருங்கைக் கீரையை சாப்பாட்டில் 20 நாள் சாப்பிட்டால் கண்டிப்பாக நோய் நீங்கும்
3. கோதுமை உணவை வியாதி அதிகமாக இருக்கும்போது உண்ணவும்.
4. ஆசனம் பயின்ற 15 நாளில் வியாதி குறைய ஆரம்பிக்கும். ஏனைய உணவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகப்படுத்தலாம்.

7. கீல்வாதம் (ருமேட்டிசம்)

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	பவனமுக்தாசனம் (1 முதல் 40 வரை)	3	5 நிமிடம்
2.	பாதஹஸ்தாசனம்	2	5 வினாடி
3.	திரிகோண ஆசனம்	2	2 நிமிடம்
4.	சிரசாசனம்	1	5 ,,
5.	நின்றபாத ஆசனம்	5	5 ,,
6.	புஜங்காசனம்	2	5 வினாடி
7.	தனுராசனம்	3	25 ''
8.	விபரீதகரணி	2	2 நிமிடம்
9.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ''
10.	மச்சாசனம்	2	15 வினாடி
11.	பச்சிமோத்தாசனம்	2	15 ''
12.	பத்மாசனம்	1	2 நிமிடம்
13.	நாடிசுத்தி	1	5 ''
14.	சாந்தி ஆசனம்	1	

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. காரம், கடுகு, எண்ணெய், கிழங்குகள், கடலைகள், புலால், கொத்தவரங்காய், சுண்டக்காய், பாவக்காய், சுரைக்காய், பரங்கிக்காய், கத்தரிக்காய் விலக்கல்.
2. பசுவின் பால், கீரைகள், ரசமுள்ள பழங்கள், வெள்ளைப்பூண்டு, தீட்டாத அரிசிக்கஞ்சி, கோதுமை, சப்பாத்தி, கீரைகள் சேர்க்கவும்.
3. உடல் நிலையைப் பொறுத்து கெட்டி உணவை நீக்கி பால், பழம், பழரசம், கஞ்சியுமே உத்தமம்.

8. லிவர் நோய், பித்த கோளத்தின் கேடு

மேற்கண்ட 6 இல் சொன்ன வரிசையில்
உள்ள ஆசனங்களோடு ஹலாசனம் 3 முறை 3 நிமிடம்

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. கிழங்குகள், வறுத்தல், தாளித்தல், கொழுப்புச் சத்து, காரம், கடுகு, புளி, எண்ணெய், கடலைகள் நீக்கல்.
2. ஆப்பிள், வெள்ளைப்பூண்டு, வெள்ளரிக்காய், வெண்டை, காரட், தக்காளி பச்சையாக வேக வைக்காது சாப்பிடலாம்.

9. டான்ஸிலிடிஸ் அடினாய்ட்ஸ்

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	தனுராசனம்	3	3 நிமிடம்
2.	பச்சிமோத்தாசனம்	2	3 ,,
3.	ஹலாசனம்	2	3 ,,
4.	சர்வாங்காசனம் அல்லது விபரீதகரணி	2	5 ,,
5.	மச்சாசனம்	2	5 வினாடி
6.	சிரசாசனம்	2	5 நிமிடம்
7.	நின்றபாத ஆசனம்	5	5 வினாடி
8.	பத்மாசனம்	1	3 நிமிடம்
9.	சவாசனம்	1	5 ,,
10.	நாடிசுத்தி	1	5 ,,

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. காரம், கடுகு, காப்பி, டீ, புலால், ஐஸ், ஐஸ்கிரீம், மிகக் குளிர்ந்த பொருள், புகையிலை, பொடி விலக்கவும்.

2. பசுவின் பால், கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், கோதுமை உணவை ஒரு வேளை உட்கொள்ளவும்.

3. சிறு குழந்தைகள் அதிகமாகச் சாக்லட் சாப்பிடக் கூடாது.

10. மையோபியா, கண் நோய்கள்

மேற்கண்ட ஆசனங்களோடு
சிரசாசனத்தை ஒரே தடவையில் 30 நிமிடம்

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. சினிமா பார்த்தல், புகை அதிகம் பிடித்தல் கூடாது.
2. விந்து நாசம், அதிகப் புணர்ச்சி கூடாது.
3. காரம், கடுகு, எண்ணெய், காப்பி, டீ, புகையிலை கூடாது.
4. பல தினுசு கீரைகள், முக்கியமாகப் பொன்னாங்கண்ணி, மணத்தக் காளி, வெள்ளைப்பூண்டு, நெல்லிக்காய், பசுவின் பால், திராட்சைப் பழம் அதிகம் சேர்க்கவும்.

11. குஷ்டம்

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	பவனமுக்தாசனம் (1 முதல் 45 வரை)	3	5 நிமிடம்
2.	தனுராசனம்	4	5 ,,
3.	பச்சிமோத்தாசனம்	2	2 ,,
4.	ஹலாசனம்	3	3 நிமிடம்
5.	சர்வாங்காசனம்	2	10 ,,
6.	சிரசாசனம்	2	2 ,,
7.	நின்றபாத ஆசனம்	5	5 ,,
8.	மச்சாசனம்	2	2 ,,

செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
9. உட்டியாணா	2	15 வினாடி
10. பத்மாசனம்	2	2 நிமிடம்
11. நௌலி	2	15 வினாடி
12. சவாசனம்	1	5 நிமிடம்

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. பெண் வழி கூடுதல் கூடாது.
2. வாழைப்பழம், மாம்பழம், கொய்யாப்பழம், அன்னாசிப்பழம், பப்பாளிபழம் சாப்பிடக் கூடாது.
3. வெறும்பால் சோறு, ஆப்பிள் கறுப்புத் திராட்சை, அத்திப்பழம், சாத்துக்குடி ஆகியவை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும்.
4. காரம், கடுகு, எண்ணெய், புலால் கூடாது.
5. பொன்னாங்கண்ணி, பசலை, மணத்தக்காளி, வெள்ளைப்பூண்டு ஆகியன அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.

12. நரம்புத் தளர்ச்சி

செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1. பவனமுக்தாசனம் (1 முதல் 45 வரை)	5	5 நிமிடம்
2. தனுராசனம்	3	6 வினாடி
3. பச்சிமோத்தாசனம்	4	10 வினாடி
4. ஹலாசனம்	4	10 ,,
5. சர்வாங்காசனம்	2	10 ,,

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
6.	மச்சாசனம்	3	2 வினாடி
7.	சிரசாசனம்	2	10 நிமிடம்
8.	நின்றபாத ஆசனம்	5	5 ,,
9.	பத்மாசனம்	1	5 ,,
10.	சவாசனம்	1	10 ,,
11.	நாடிசுத்தி	1	10 ,,

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. நோய் முற்றிலும் தீரும்வரை பிரம்மச்சரியம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.
2. கடுகு, காரம், காப்பி, டீ, புகையிலை, மது, புலால் விலக்கல்.
3. பால், கீரைகள், பழங்கள், காய்கள் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். காட்லீவர் ஆயில் குடிக்கவும்.

13. இரத்தக் குறைவு (அனீமியா)

12 வது அயிட்டத்தில்
கண்ட ஆசனங்களுடன்

உட்டியாணா	4 முறை	6 வினாடி
நௌலி	4 முறை	4 ,,
மயூராசனம்	4 முறை	3 வினாடி

முக்கிய உணவு-பத்தியக் குறிப்புகள்

1. காரம், கடுகு, புளி, புலால், வறுத்தல், கடலைகள், புகையிலை, சுருட்டு, மது கூடாது.
2. புளிக்கு பதில் எலுமிச்சம்பழம் சேர்க்கவும்.
3. தீட்டாத கஞ்சி, ராகிக் கூழ், கோதுமை, சப்பாத்தி, பால், கீரைகள், தக்காளி, மணத்தக்காளி கீரை அதிகம் சேர்க்கவும், ஷார்க் லீவர்

ஆயில், காட்லீவர் ஆயில் உட்கொள்ளவும். காலை மாலை தேன் பருகவும்.

4. வேப்பங் கொழுந்தும் பச்சைக் கொத்துமல்லியும் சேர்க்கவும். நோய் நீங்கும் வரை பிரம்மச்சரியம் கடைப்பிடிக்கவும்.

14. டி.பி. மலேரியா

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	சலபாசனம்	3	8 வினாடி
2.	தனுராசனம்	3	10 ,,
3.	பச்சிமோத்தாசனம்	4	10 ,,
4.	ஹலாசனம்	4	4 ,,
5.	சர்வாங்காசனம்	2	10 நிமிடம்
6.	மச்சாசனம்	3	3 ,,
7.	பத்மாசனம்	1	5 ,,
8.	சவாசனம்	1	5 ,,
9.	நாடிசுத்தி	1	5 ,,

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. பசுவின் பால், பழரசம், தக்காளி, கீரை அவசியம் சேர்க்கவும். ஒரு வேளை கோதுமை உணவு.

2. காரம், கடுகு, புலால், எண்ணெய் விலக்கல்.

3. புளிக்குப்பதில் எலுமிச்சம் பழம் சேர்க்கவும்

15. தோல் நோய், கரப்பான், அழுகினி, சிரங்கு, கட்டி

14 வது அயிட்டத்தில் கண்ட ஆசனங்களுடன்

1.	சிரசாசனம்	3 முறை	5 நிமிடம்
2.	நின்றபாத ஆசனம்	5 முறை	2 ,,

3.	நாடி சுத்தி காலை மாலை இருவேளை	1 முறை	5 நிமிடம்

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. உப்பைக் குறைக்கவும், முழுவதும் நீக்குவது நல்லது.
2. காரம், கடுகு, புளி, புலால், கத்திரி, பரங்கி, சுரைக்காய், பாகை விலக்கல்.
3. பசும்பால் இருவேளை, சாதாரண உணவுடன் கீரைகள், புதினா, ரசமுள்ள பழங்கள், காட்லீவர் எண்ணெய் நன்மை தரும்.
4. நல்லெண்ணெய்யை ஒதுக்கி தேங்காய் எண்ணெய்யை உடலுக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

16. ஆஸ்துமா

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	பவனமுக்தாசனம் (20 முதல் 40 வரை)	5	5 வினாடி
2.	புஜங்காசனம்	4	15 ,,
3.	பச்சிமோத்தாசனம்	4	15 ,,
4.	ஹலாசனம்	3	15 ,,
5.	விபரீதகரணி	2	10 நிமிடம்
6.	சர்வாங்காசனம்	2	10 ,,
7.	உசர்ட்டாசனம்	3	2 ,,
8.	அர்த்தமத்தியேந்திராசனம்	4	10 வினாடி
9.	பத்மாசனம்	1	4 நிமிடம்
10.	உட்டியாணா	3	4 ,,
11.	நௌலி	3	
12.	சவாசனம்	1	5 நிமிடம்
13.	நாடிசுத்தி	1	5 ,,

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. காரம், கடுகு, டால்டா, தீட்டிய அரிசி கஞ்சி வடித்தது, காப்பி, டீ, மது, மாது, புகைத்தல், பொடி விலக்கம்.

2. இரவு பழம் சாப்பிடக்கூடாது. இரவில் எண்ணெய் சேர்க்காமல் இட்லி, கஞ்சி சாப்பிடலாம்.

3. கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், காட்லீவர், ஆயில் சாப்பிடவும்.

17. மேகப்படை (வெனிரியல் டிசீஸ்)

16 வது அயிட்டத்தில்
கண்ட ஆசனங்களுடன்

சிரசாசனம்		
நின்றபாதம் ஆசனம்	2 முறை	15 நிமிடம்
2 கால்களும்	2 முறை	10 நிமிடம்

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. நோய் தீரும் வரை பிரம்மச்சரியம் இருக்க வேண்டும்.
2. காரம், கடுகு, எண்ணெய், புளி, புலால், பரங்கிக்காய், பூசணிக்காய் விலக்கல்.
3. அரை உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
4. பச்சைக் காய்கறி, கோதுமை, பால், நெய் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

18. குடலிறக்கம் (ஹெர்னியா)

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	விபரீதகரணி	1	20 நிமிடம்
2.	சர்வாங்காசனம்	1	20 ,,

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
3.	மச்சாசனம்	1	1 நிமிடம்
4.	சிரசாசனம்	2	5 ,,
5.	நின்றபாத ஆசனம்	2	5 ,,
6.	சவாசனம்	1	5 ,,
7.	நாடிசுத்தி	1	5 ,,

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. காரம், கடுகு, புலால் விலக்கல்
2. பச்சைக் காய்கறிகள், பால் இருவேளை
3. ஒருவேளை கோதுமை உணவு.

19. பெண்களின் நோய், மாததீட்டு, பருவமடையாமை

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	தனுராசனம்	3	15 வினாடி
2.	பச்சிமோத்தாசனம்	4	15 ,,
3.	ஹலாசனம்	3	15 ,,
4.	விபரீதகரணி	2	5 நிமிடம்
5.	சர்வாங்காசனம்	2	5 ,,
6.	மச்சாசனம் அல்லது	1	1 ,,
7.	சிரசாசனம் அல்லது அர்த்த சிரசாசனம்	2	5 ,,
8.	நின்றபாதம் ஆசனம்	2	2 ,,
9.	சவாசனம்	1	5 ,,
10.	நாடிசுத்தி	1	5 ,,

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. காரம், காப்பி விலக்கவும்.

2. கீரைகள், ரசமுள்ள பழங்கள், பசுவின் பால் அதிகம் சேர்க்கவும்.

20. வலிப்பு, காக்காய் வலிப்பு, போலியோ

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	தனுராசனம்	2	15 வினாடி
2.	பச்சிமோத்தாசனம்	2	15 ,,
3.	ஹலாசனம்	3	15 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	5 ,,
5.	மச்சாசனம்	1	5 நிமிடம்
6.	சிரசாசனம்	2	5 வினாடி
7.	பத்மாசனம்	1	5 நிமிடம்
8.	உட்டியாணா	2	5 ,,
9.	நௌலி	2	5 வினாடி
10.	சவாசனம்	1	2 ,,
11.	நாடி சுத்தி	1	5 நிமிடம்

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. காரம், காப்பி, கடுகு, எண்ணெய் விலக்கல்.

2. பசுவின் பால், கீரைகள், பச்சைக் காய்கறி, பழங்கள் அதிகம் சேர்க்கவும்.

3. வெள்ளைப்பூண்டு பாலில் வேக வைத்து தினமும் உண்ணவும்.

21. யானைக்கால், விரை வீக்கம்

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	பவனமுக்தாசனம் (1 முதல் 40 வரை)	3	10 நிமிடம் 50 வினாடி
2.	நின்றபாத ஆசனம்	10	50 ''
3.	தனுராசனம்	3	20 ..
4.	பச்சிமோத்தாசனம்	2	20 ..
5.	ஹலாசனம்	2	20 ''
6.	சர்வாங்காசனம்	2	5 நிமிடம்
7.	மச்சாசனம்	1	20 வினாடி
8.	விபரீதகரணி	2	5 நிமிடம்
9.	சவாசனம்	1	1 ..
10.	நாடிசுத்தி	1	1 ..

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. காரம், கடுகு, பரங்கி, சுரைக்காய் விலக்கல்.
2. பசுவின் பால், பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், தக்காளிப்பழம் அதிகம் சேர்க்கவும்.

22. மஞ்சள் காமாலை (ஜாண்டிஸ்)

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	சலபாசனம்	3	20 வினாடி
2.	பவனமுக்தாசனம் (1 முதல் 40 வரை)	3	15 வினாடி
3.	தனுராசனம்	2	20 ..
4.	பச்சிமோத்தாசனம்	2	20 ..

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
5.	சர்வாங்காசனம்	2	5 நிமிடம்
6.	ஹலாசனம்	2	20 வினாடி
7.	மச்சாசனம்	2	20 ,,
8.	சிரசாசனம்		5 நிமிடம்
9.	நின்றபாத ஆசனம்	5	5 ''
10.	யோகமுத்ரா	2	20 வினாடி
11.	அர்த்தமத்யேந்திராசனம்	2	20 ,,
12.	பத்மாசனம்	2	5 நிமிடம்
13.	சவாசனம்	1	5 ,,
14.	நாடிசுத்தி	1	5 ,,

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. காரம், காப்பி, கடுகு, டீ, புலால், எண்ணெய், கடலைகள், உளுந்து, டால்டா வறுத்தல், தாளித்தல் விலக்கல்
2. பசுவின் பால், மோர், எலுமிச்சை, பானகம், வெண்டை, வெள்ளரி, காரட், தக்காளி, பச்சைக் காய்கறி அதிகம் சாப்பிடவும்.
3. கரிசலங்கண்ணிக் கீரையை பாலில் வேகவைத்து உண்ணலாம்.
4. கீழ்வாய் நெல்லி இலையை இடித்துச் சாறு எடுத்து பாலில் கலந்து தினமும் 41 நாள் வரை சாப்பிட வேண்டும்.

23. மலட்டுத் தன்மை, ஆண்மையின்மை, புற்றுநோய்

22 இல் கண்ட ஆசனங்களுடன்		
சிரசாசனம் அதிகமாக இருமுறை செய்யவும்	2 முறை	5 நிமிடம்
நின்றபாத ஆசனம்	5 முறை	50 வினாடி

முக்கிய உணவு - பத்தியக் குறிப்புகள்

1. எப்போதும் லங்கோடு அல்லது கௌபீணம் அணியவும்.
2. ஷார்க்லீவர் அல்லது காட்லீவர் தினமும் காலை மாலை அருந்தவும்.
3. மணத்தக்காளிக் கீரையை பாலில் வேக வைத்து சாப்பிடவும்.
4. பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் சாப்பிடவும்.
5. இருவேளை தினமும் பச்சைத் தண்ணீரில் குளிக்க வேண்டும்.

24. இரத்த அழுத்த நோய் (பிளட் பிரஷர்)

	செய்ய வேண்டிய ஆசனம்	எத்தனை முறை	காலம்
1.	பவனமுக்தாசனம்	5	15 வினாடி
2.	தனுராசனம் 1 முதல் 4	3	16 ,,
3.	பச்சிமோத்தாசனம்	3	20 ,,
4.	ஹலாசனம்	2	20 ,,
5.	விபரீதகரணி	2	5 நிமிடம்
6.	சர்வாங்காசனம்	1	5 ,,
7.	மச்சாசனம்	1	15 வினாடி
8.	சவாசனம்	1	15 நிமிடம்
9.	நாடிசுத்தி	1	6 ,,

முக்கிய உணவு-பத்தியக் குறிப்புகள்

1. கொய்யாப்பழம் மிக நல்லது.
2. எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள் கூடாது.
3. கறிவேப்பிலை இலையைக் காய வைத்து இடித்துப் பொடி செய்து சாப்பாட்டில் தினமும் உணவில் கலந்து சாப்பிடவும்.
4. காய்கறிகளை அதிகம் சேர்க்கவும்.
5. ஒருவேளை கோதுமை உணவு.
6. மாலை கழுத்துக்குக் கீழ் பச்சைத் தண்ணீரில் குளிக்கவும்.
7. 15 நாள் பவனமுக்தாசனம் செய்த பின்பு ஏனைய ஆசனம் செய்யவும்.

யோகாசனமும், அது குழந்தைகளுக்கு அளிக்கும் நன்மைகளும்

பம்பாய் சாந்தாகுரூஸ் பகுதியிலுள்ள ''ஷோபா ஷீரோத்கார் ஆர்ய சமாஜப்பள்ளி''யின் முதல்வர், அங்கு பயிலும் மாணவர்களை நோக்கி, ''உங்களுக்கு யோகாசனம் எங்ஙனம் பயனளிக்கிறது?'' என வினவினார்.

அதற்குப் பதிலளிக்க அங்கு பயிலும் மாணவர்கள் பலரின் கரங்கள் உயர்ந்தன. அவர்கள் ஒவ்வொருவரின் கருத்தும் அறியப் பட்டது.

''யோகாசனத்தால் மனம் ஒருமைப்படுகிறது. இதன் மூலம் நாங்கள் வாழ்வில் மேலும் முன்னேற இயலுகிறது. யோகாசனத்தின் மூலம் எங்களது மனத்தைப் புனிதமாகவும், ஒருமைப்பாட்டுடனும் வைத் திருக்க முடிகிறது. இரத்தம் சுதந்திரமாகத் தங்கு தடையின்றி உடல் முழுவதும் ஓடுகிறது. நமது இருதயத் துடிப்பு சீராக இயங்க உதவுகிறது. இதன் மூலம் நாங்கள் நெடுநாள் இவ்வுலகில் வாழலாம். யோகாசனத்தின் மூலம் மாணவர்கள் தங்கள் கல்வியிலும் பல பயன்களை எய்தலாம்.''

மேற்கூறிய விடைகள் எல்லாம் யோகாசனம் பயிலும் 9 முதல் 12 வயது வரையிலுள்ள சிறுவர்களின் கருத்து. அந்தப் பள்ளியிலுள்ள ஒரு வகுப்பறையில் 60 மாணாக்கர்கள் பயின்று கொண்டிருந்தனர். அவர்களனைவரையும் ஒரே ஓர் ஆசிரியை கட்டுப்பாடான முறையில் வைத்திருக்க முடிந்தது. அவர் ஒரு மாணாக்கனை யோகாசனம் செய்து காட்டச் சொல்லும்போது மற்றவர்கள் இக்காட்சியை மிக உன்னிப்பாக வும் அமைதியாகவும் கவனித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். இந்த மாணாக்கர் கள் துடிதுடிப்புடனும் ஆர்வத்துடனும் யோகாசனத்தைக் கவனித்தார்கள்.

யோகாசனத்தின் சக்தி

இதில் மிகவும் அசாதாரணமான காட்சி என்னவெனில் ஒரு 11 வயதுப் பையன் யோகாசனப் பயிற்சி எல்லாம் முடிந்து அவனது ஆசிரியை உத்தரவிடும்வரை சிறிதுகூட அங்கு இங்கு தன் உடம்பை அசையாமல் கவனித்துக் கொண்டிருந்ததேயாகும்.

அப்பள்ளி முதல்வர் 1971 இல் யோகாசனத்தை அப்பள்ளியில் ஒரு பயிற்சியாகப் புகுத்தினார். அவரே யோகாசனம் பயில ஒரு

மாணாக்கனாகத் தன்னை ஆக்கிக் கொண்டார். இக்கலையை அங்கு தொடங்கியதும் முதலில் அவ்வளவு சுலபமாக இல்லை.

இந்துக்களல்லாத சில குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் தன் குழந்தைகள் யோகாசனம் பயில்வதை விரும்பவில்லை. ஏனெனில் இதைப் பயில்வதால் தம் மத உணர்வு பாதிக்கப்படுமோ என்று அவர்கள் அஞ்சினர். சிலர் தம் குழந்தை யோகாசனம் பயின்றால் இவ்வுலக வாழ்க்கையையே வெறுத்து ஒதுக்கி விடுவார்களோ என்றும், உலகத்தோடு சம்பந்தப்படாத இவ்வாசனங்களால் என்ன பிரயோஜனம் ஏற்படப் போகிறதென்றும் நினைத்தனர்.

ஆனால் அவர்களது அச்சத்தைப் பள்ளி முதல்வர் தம் கனிவான சரியான பதில்கள் மூலம் போக்கினார்.

''குழந்தைகளுக்கு எந்த அளவு யோகாசனம் பயனளித்துள்ளது என்பதை அளவிடுவது சிறிது கடினம். குறிப்பாக கல்வித் துறையில் யோகாசனத்தால் குழந்தைகளின் நடத்தை மிக உன்னதமாக முன்னேறியுள்ளது.

அநேக குழந்தைகள் நாட்டின் பல்வேறு பகுதிகளிலுள்ள பள்ளிகளிலிருந்து இங்கு பயில வந்துள்ளதால் முதலில் அவர்கள் வகுப்பறையில் சத்தம் போட்டுக் கொண்டிருந்தனர். அவர்களிடம் அநேக கெட்ட பழக்கங்கள் இருந்தன. ஒரே வருடத்தில் அவர்களது நடத்தை மிக நன்றாகச் சீர்த்திருந்தி விட்டது. அவர்கள் தமது பயிற்சிகளில் செய்யக் கூடிய பல தவறுகளை விட்டு விட்டனர். யோகாசனப் பயிற்சியால் புத்திசாலியானவர்கள் அதிக புத்திசாலியாகவும், மந்த புத்தியுள்ளவர்கள் நல்ல முன்னேற்றமடைந்தவர்களாகவும் மாறியுள்ளனர்.

முதலில் வகுப்பில் குழந்தைகளைக் கட்டுப்படுத்த என்னால் முடியவில்லை. குழந்தைகள் வகுப்பில் கவனமின்றி அசுவாரசியமாக இருந்தனர். ஆனால் சில மாதங்களிலேயே அவர்கள் நல்ல நடத்தையுடையவர்களாக மாறினர். பாடங்களை நன்றாகக் கவனிக்கத் தொடங்கினர்'' எனக் கருத்துத் தெரிவித்தார்.

பம்பாயிலுள்ள பந்திரா புறநகர்ப் பகுதியின் A.P.A. பெல்ட் பெண்கள் பள்ளியில் கடந்த 4 வருடங்களாக யோகாசனம் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு வகுப்பு மாணவிகளும் ஒரு வருடம் யோகாசனம் பயில வேண்டும். ஆனால் இது விருப்பப் பாடம்தான்.

இதன் முதல்வர் முற்போக்குக் கருத்துடைய பெண். அவர் தம் பள்ளியில் மற்ற பாடங்களுடன் யோகாசனத்தையும் ஒரு பாடமாக அறிமுகம் செய்து வந்துள்ளார்.

யோகாசனம் கற்றுத் தரும் ஆசிரியை திருமதி. ஆர்மைத் தேசாய் அவர்களும், யோகாசனத்தால் குழந்தைகளின் நடத்தையும் உடல் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமடைந்துள்ளதாகக் கருதுகிறார்.

அவர் மேலும், ''குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்குக் காரணம் யோகாசனம் மட்டுமா அல்லது உடற்பயிற்சியும் யோகாசனமுமா அல்லது இயல்பாகவே ஏற்பட்ட உடல் வளர்ச்சியா என்று அறுதியிட்டுக் கூற முடியாத நிலையில் நான் உள்ளேன். ஆனால் ஒன்று மட்டும் என்னால் உறுதியாகக் கூற முடியும். உடற்பயிற்சியையும் யோகாசனத்தையும் ஒன்றோடொன்று ஒப்பிட்டுக் கூற முடியாது. ஏனெனில் இரண்டுமே வெவ்வேறானவை.

உடற்பயிற்சி என்பது உடலுக்கு மட்டுமே பயிற்சியளிப்பதாகும். ஆனால் யோகாசனமோ உடல், உள்ளம் இரண்டுக்கும் பயிற்சியளிக்கிறது. யோகாசனம் என்பது உடற்பயிற்சி போல் இல்லாமல் சக்தியளிக்கும் பயிற்சியாகும்.

ஏழாவது வகுப்பில் படிக்கும் மாணவர்கள் உடற்பயிற்சி, யோகாசனம் இரண்டிற்குமிடையேயுள்ள வித்தியாசத்தைத் தெளிவாகக் கூறியுள்ளனர். அம்மாணவர்கள் கூறுவது யாதெனில், ''நாங்கள் உடற்பயிற்சி செய்கையில் எங்களது மனதில் அமைதி என்பதில்லை. ஏனெனில் உடற்பயிற்சியின்போது நாங்கள் ஓடிக் கொண்டும் குதித்துக் கொண்டுமிருக்கிறோம். ஆனால் யோகாசனம் செய்கையில் எங்களது மனம் அளவற்ற அமைதி நிலையில் உள்ளது என்கிறார்கள்'' என்று கூறினார்.

திருமதி. தேசாய் சொல்வது என்னவென்றால் அவரது யோகாசன வகுப்புக்கு வரும் குழந்தைகள் சத்தமிட்டுக் கொண்டும் களைப்பாகவும் வருவார்கள். அவர்களது களைப்பைப் போக்க அவர்களை மகராசனம் போன்ற ஆசனங்களை அவர் செய்யச் சொல்வாராம். 10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் இவ்வாசனங்களைச் செய்த உடனயே அவர்கள் புத்துணர்வு பெறுகின்றனர்.

யோகாசனம் கற்றுத்தர ஒரு வருட அவகாசம் போதாது. ஆனால் குழந்தைகளின் மனத்தில் யோகாசனத்தின்பால் ஆர்வத்தை ஒருமுறை

தூண்டிவிட்டால் அந்த ஆர்வம் குன்றவே குன்றாது. அவர்கள் எக் காலத்திலும் அதைக் கைவிட மாட்டார்கள்.

பம்பாய் புறநகர்ப் பகுதியிலுள்ள மாலத் என்ற இடத்திலுள்ள வேறொரு பள்ளியிலும் திருமதி. L. தாண்டேகர் என்பவர் யோகாசனம் கற்றுத் தருகிறார். அப்பள்ளியின் பெயர் சர்வோதயப் பெண்கள் வித்யாலயம். இங்கு கடந்த 10 வருடங்ளாக இப்பயிற்சி கற்றுத்தரப் படுகிறது. இப்பள்ளியிலுள்ள பெண்கள் அடிக்கடி மற்றப் பள்ளியில் யோகாசனம் பயிலும் பெண்களுக்கு இப்பயிற்சியைக் கற்றுத் தருகின்றனர். சமீபகாலத்தில் மகாராஷ்டிர கல்வி இலாகா யோகாசனத்தை நடுத்தரப்பள்ளி மாணவர்களுக்கு முறையாகக் கற்றுத்தர யோகாசன இன்ஸ்டிடியூட்டின் உதவியுடன் ஒரு பாடத் திட்டத்தைத் தயாரித்தது. ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக, தயாரிக்கப்பட்ட இந்தப் பாடத்திட்டத்தை வேண்டாத சிலர் மாற்றிவிட்டார்கள். அதானல் இப்போது இத்திட்டப்படி கற்று தரப்படும் ஆசனங்கள் உடற்பயிற்சி சம்பந்தப்பட்டவையாக மட்டுமே உள்ளன. மனம், நடத்தை இவற்றைச் சீர்திருத்தும் ஆசனங்களை மாணவர்களுக்குக் கற்று தருவதில்லை. அவ்வாசனங்கள்தான் உண்மையில் கற்றுதர வேண்டியவை. இவையெல்லாம் நாம் யோகாசனம் பிராணாயாமத்தைப் பயிலும் போது அனுபவ பூர்வமாக உணரலாம்.

இவ்வளவு சக்தி பொருந்திய யோகாசனத்தைப் பற்றி பொதுமக்கள் சரியாகப் புரிந்து கொள்வதே இல்லை. உண்மையில் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சியானது, அவர்களது உள்ளம், ஆன்மா, நன்னடத்தை இவற்றின் வளர்ச்சியுடன் தொடர்புடையது. இதனால்தான் பள்ளியில் உடற்பயிற்சியும் நல்லொழுக்கப் பாடமும் அரசுக் கல்வித் துறையால் கட்டாயமாகக் கற்றுத் தரப்படுகிறது. ஆனால் மாணவர்கள் இவ்விரண்டின் மகத்துவத்தைப் புரிந்து கொள்ளாமல் அசட்டையாக உள்ளனர். நல்லொழுக்கம், உடற்பயிற்சி இவ்விரண்டிற்கிடையிலுள்ள தொடர்பை அறிந்து கொள்ளாமல், அவர்கள் இவற்றைச் சலிப்பான விஷயங்களாகக் கருதுகின்றனர். இவ்விரண்டும் எந்தச் சூழ்நிலைகளில் மாணவர்களிடம் இல்லாமல் போகிறதோ அப்போது யோகாசனத்தை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தால் இவ்விரண்டும் ஒருங்கே கைகூடும். தொன்று தொட்டு பல நூற்றாண்டுகளாக நம்மிடையே இருந்து வந்துள்ள இந்த யோகாசனக் கலையை உதாசீனப்படுத்திவிட்டு தற்காலத்தில் உபயோகமற்ற வேறு ஏதேதோ பயிற்சிகளை மேற்கொள்கிறோம். அவற்றால் நம் குழந்தைகளுக்கு யாதொரு பயனுமில்லை.

ஒரு விந்தையான விஷயம் என்னவென்றால், நாம் ஒவ்வொரு காரியம் செய்யும் முன்பும், அது சரியானதா இல்லையா என அறிய மேலை நாட்டினரின் காரியங்களுடன் ஒப்பிட்டு நோக்குகிறோம். இது சம்பந்தமாக நம் நாட்டு அறிஞர்களின் கருத்துகளைக் கவனிப்பதே இல்லை. மேல் நாட்டு அறிஞர்களின் கருத்துகளை நோக்குகிறார்கள். மேலை நாட்டு அறிஞர்கள் நம்நாட்டுப் பண்பாட்டை மேற்கொள்ளத் தொடங்கிய பின்புதான் நமக்கும் சிறப்பு உள்ளது என்று அறிகிறோம். நம்மில் பலருக்கு யோகாசனத்தைப் பற்றிச் சரியாகவே தெரியாது.

பலர் நினைப்பது யாதெனில், யோகாசனம் என்பது மத சம்பந்தப் பட்ட ஒரு பயிற்சி; இதை மேற்கொள்வதால் இவ்வுலக வாழ்வை நாம் வெறுக்க வேண்டி வரும்; இவ்வாசனங்களை ரிஷிகள்தான் கற்க வேண்டும் என்பதாகும். உண்மையில் வயோதிகர்களைவிடக் குழந்தைகள்தான் இன்றைய ஆரோக்கியமற்ற சூழ்நிலையிலுள்ள இவ்வுலகில் யோகாசனத்தை முக்கியமாகப் பயில வேண்டும். இதனால் ஆரோக்கியமான உள்ளமும், உடலும் அமைகின்றன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் குழந்தைகளுக்கு அதிகமாகிறது.

நன்னடத்தை, ஒழுக்கம்

பள்ளியில் பயிலும் குழந்தைகளுக்கு ஒழுக்கத்தைக் கற்றுத் தர வேண்டியது மிக அவசியம். ஏனெனில் அவர்கள் தான் வருங்கால இந்நாட்டு மன்னர்கள். குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு சீக்கிரம் யோகாசனப் பயிற்சி அளிக்கிறோமோ அவ்வளவு நல்லது. பல நோய்கள் இதனால் நீங்குகின்றன. உடல் வளையும் தன்மையடையதாகிறது. யோகாசனம் சக்தி விரயத்தைத் தடுக்கிறது. இதன் எளிதான முறைகளால் களைப்பும் ஏற்படாது, உடலையும் பாதிக்காது.

உடற்கூறு சம்பந்தப்பட்ட இப்பயன்களோடன்றி, யோகாசனம் உள்ளத்திற்கும், நன்னடத்தைக்கும் பயனளிக்கிறது. இதனால் நன்னடத்தை வலுப்பெறுகிறது. மேலும் மன அமைதியும் உள்ள உணர்வுகளில் ஒருமைப்பாடும் ஏற்படுவதால் மாணவர்கள் தமது கல்வியில் நல்ல பயன் எய்தலாம். யோகாசன முறைகள் சாத்வீகத் தன்மை வாய்ந்திருப்பதால் அது அதனைப் பயில்பவர் உள்ளத்தில் ஒழுக்கத்தையும் பெரியோர்கள் ஆசிரியர்கள்பால் மரியாதையையும் அஹிம்சா தர்மத்தையும் நிலைநிறுத்துகிறது.

பள்ளியில் யோகாசனம் பயிலுதல் மிக ஆச்சரியம் தரத்தக்க விளைவை அளிக்கிறது. ஆனால் அதைப் பயிலும் குழந்தைகள் தமது பெற்றோரிடமிருந்தே பயின்றால் இன்னும் அதிசயிக்கத் தக்க பலனை யளிக்கும்.

யோகாசனத்தால் விளையும் மருத்துவக் கூறு தொடர்பான பயன்கள்

யோகாசனம் பழங்காலத்திலிருந்தே பயிலப்படுகிறது. இது நமது பழங்காலத் தத்துவங்களுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. இது நமது மனத்தை ஒருமைப்படுத்தி ஆன்மிகத்துறையில் ஈடுபடச் செய்கிறது. இதனால் நம் மனது ஓர் உன்னத நிலையை அடைகிறது. அந்நிலையில் நமது தற்காலத் தேவைகளுக்கேற்ப நமது உடல்கூறுகளையும் உள்ளக் கூறுகளையும் சீர்திருத்திக் கொள்ள முடியும். நமது உடற் திசுக்களைச் சரியானபடி இது இயங்கச் செய்கிறது. நம்மிடமிருக்கும் சிறு சிறு குறைகளைக் களைந்து எறிய இது உதவுகிறது. இது ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்களையும் வாழ்வையும் நமக்களித்து பல நோய்களையும் போக்குகிறது.

ஒவ்வொருவரது உடற்கூறும் மற்றவரது உடற்கூறிலிருந்து மாறு படுவதால் ஒரு நோய் பலருக்கு ஏற்பட்டாலும் கூட ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவரது உடற்கூற்றிற்கு ஏற்றாற்போல் சிகிச்சை முறையும் மாறுபடு கிறது. உடற்கூறானது மனதுடன் தொடர்புடையது. இன்றைய விஞ்ஞான உலகிலுள்ள பல கண்டுபிடிப்புகள் மனிதனின் நன்மைக் காகவே உள்ளன.

இவற்றுடன் யோகாசனத்தின் பயன்களையும் ஒப்பிட்டு நோக்க லாம். ஆனால் இவ்வாறு நோக்குவதில் பல இடர்பாடுகள் உள்ளன. உள்ளத்தில் ஏற்படும் சங்கடங்கள் பலருக்கு உடலில் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் தற்காலத்தில் மருத்துவத்துறையின் எந்த சிகிச்சை யோடு யோகாசனத்தை ஒப்பிட்டு நோக்கினாலும் யோகாசனம் அதற் கிணையான பலனைத் தரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

யோகாசனம் தனிமையில் பயிலப்பட வேண்டும். ஹோமியோபதி, அலோபதி, ஆயுர்வேதம், யோகாசனம் இவை எதுவாயிருந்தாலும் சரி

நோயாளி அவற்றில் ஏதாவதொன்றை ஏற்று அதைக் கடைப்பிடிக்கும் போதுதான் குணமடைய முடியும். இவை எல்லாம் மருத்துவ நிலையங்களில் இருக்க வேண்டும். தவறான எண்ணங்கள், தவறான முறைகளைக் கடைப்பிடிக்குங்கால் தற்காலத்திலுள்ள சமூக, பொருளாதார அமைப்பில் மனம் பேதலித்துவிடும். இப்படிப்பட்ட நிலையிலிருந்து விடுபட வேண்டுமாயின் மனத்திற்குப் பயிற்சியளித்து அதன் மூலம் உடலை இயல்பான நிலைக்குக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இவ்விதம் கட்டுப்படுத்த யோகாசனம் பெரிதும் உதவுகிறது.

தற்கால மருந்து நோயாளிக்கு தற்காலிகப் பலனையே அளிக்கிறது. தவிரவும் ஒரே நோய்வாய்ப்பட்ட பலருக்கு ஒரு மருந்து கொடுத்தல் அவர்கள் எல்லோருக்கும் ஒரே அளவு பலனளிப்பதில்லை. இதே போல்தான் ஓர் ஆசனம் பயிலும் ஒரு நபருக்கு அளிக்கும் அதே அளவு பலனை மற்றவருக்கு அளிப்பதில்லை. இதற்குக் காரணம் பயிலும் நபரின் உடற்கூறும் பயிலும் நபரின் மனமும் பயிலும் முறையும் ஆகும். எனவே அது யோகாசனத்தின் தவறல்ல.

யோகாசனத்தில் செய்யப்படும் ஆராய்ச்சிகள் மற்ற தற்கால ஆராய்ச்சிகளைப் போல் அதிக செலவுள்ளதாக இருக்கக் கூடாது. ஏனெனில் யோகாசனம் தனிமையில் பயிலப்படும் ஓர் அறிவியலாகும். இதற்கு ஒட்டு மொத்தமான கூட்டு முயற்சி தேவையில்லை. எனவே யோகாசன முறையும், ஆஸ்பத்திரிகளிலுள்ள மற்ற சிகிச்சை முறைகளும் ஒன்றிணைந்து இருக்கவேண்டுமென்ற அவசியமில்லை. நோயாளிகள், தம் விருப்பத்திற்கேற்றபடி நேரடியாக யோகாசன சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் நல்ல பலனை அளிக்கும். யோகாசனத்தின் சக்தியையும் புரிந்து கொள்ளலாம்.

யோகாசனத்தைத் தொழிலாக ஏற்று ஆஸ்பத்திரியில் பணிபுரியும் ஒரு யோகாசன ஆசிரியருக்குத் தேவைப்படுவதெல்லாம் சில பாய்களும் ஒரு நிசப்தமான அறையுமே. அங்கே அவர் நோயாளிக்கு யோகாசனத்தை நாள் முழுவதும் நன்கு கற்றுத்தரலாம். தலைவலி போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்த தற்காலத்தில் எத்தனையோ மாத்திரைகள் உள்ளன. ஆனால் உள்ளத்தை அமைதிப்படுத்தவும், ஆகாரப் பழக்கவழக்கங்களில் மாறுதலைக் கடைப்பிடிக்கவும் உதவுவது யோகாசனமே.

நோய்வாய்ப்பட்ட நோயாளி தொடக்க நிலையிலேயே யோகாசனப் பயிற்றுனரின் பயிற்சிகளில் நன்கு கவனம் செலுத்தினால் வியக்கத் தக்க பலனை அடைய முடியும். மற்ற மருத்துவர்களுக்கு எவ்வளவோ மற்ற அலுவல்கள் இருப்பதால் இதில் கவனம் செலுத்த முடியாது. யோகாசனம் சிறிது காலதாமதமாகத்தான் பலனளிக்கக் கூடியது. அதைப் பயில ஏற்ற காலம் குழந்தைப் பருவமே. குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் பல சிக்கலான பிரச்சனைகளைத் (கோபம், படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் முதலியன) தீர்க்க யோகாசனம் உதவுகிறது. மூளையுடன் தொடர்புள்ள சுரப்பி நீர்களை இது சுரக்கச் செய்து மூளை தொடர்பான நோய்களை அகற்றுகிறது. எலும்பு மூட்டுகளிலுள்ள வலிகளை நீக்குகிறது. மலச்சிக்கல், ஜலதோஷத்தைப் போக்குகிறது.

யோகாசனம் மூலம் புற்று நோயை எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம்?

யோகாசனம் தோன்றி நாலாயிரம் ஆண்டுகளுக்குப் பின் இப்போது தான் முதன் முதலில் இக்கலை விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளுக்கு உட்படுத்தப் படுகிறது. யோகிகளால் பழங்காலத்தில் அடர்ந்த காடுகளிலும் குகைகளிலும் பயிலப்பட்ட இக்கலை இன்று அங்கிருந்து விடுபட்டு விஞ்ஞானத்தையும் ஆட்சி செய்யக் கூடிய தனது பெருமையை நம்மிடையே பறைசாற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. இதற்கு மூலகாரணம் யோகிகளின் நெடிய அழகிய தோற்றமும் கம்பீரமான உருவமும் வெளிநாட்டிலும் இந்நாட்டிலும் பல பக்தர்களை யோகிகள்பால் ஈர்த்துள்ளன. யோகிகளின் தோற்றத்தைக் காணுகையில் நமது தேசத்தின் நீண்ட கேசமும் தாடியும் காவிநிற உடையும் அணிந்த பழங்கால ஞானிகளிடமிருந்து முற்றிலும் இவர்கள் மாறுபட்டிருப்பது தெரியவருகிறது. இவர்களது பக்தர்களில் பலர் விஞ்ஞானிகள், மருத்துவ நிபுணர்கள், மனவியல் நிபுணர்கள், கற்றறிந்த பெரியவர்களாக உள்ளனர்.

சுவாமி ராமாஜி பிறந்த மூன்றாவது மாதத்திலேயே பெற்றோரை இழந்து அனாதையானார். பின் வங்காளத்திலுள்ள ஒரு யோகி இவரை வளர்த்து ஆளாக்கி இத்துறையிலும் நிபுணராக்கினார். இமாலயத்தின் குன்றுகளில் தங்கி இவர் யோகாசனக் கலையைப் பயின்றார். இதுதவிர அலகாபாத்திலுள்ள பல்கலைக்கழகத்திலும் பயின்றார். வாரணாசி, கல்

கத்தா ஆகிய நகரங்களில் பயின்ற பின்பு மேற்படிப்பிற்காக ஐரோப்பாவிற்குச் சென்றார். ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் மனவியலில் பட்டமும் பெற்றார். பின் ஜெர்மணியில் உடலியல் பயின்றார். இவருக்கு 11 மொழிகள் தெரியும். ஆங்கிலம், வடமொழி, ஹிந்தி ஆகிய மொழிகளில் 18 புத்தகங்கள் வெளியிட்டுள்ளார்.

மனித சக்திக்கப்பாற்பட்ட சக்திகளையும் சித்தியினால்தான் அடையலாம். இது போன்ற வியத்தகு சித்திகளை சுவாமி ராமாஜி நம்புவதில்லை. இவரது பெருமையைக் கண்ட சங்கராச்சார்ய சுவாமிகள் மடமும் இவருக்கு மிகச் சிறந்த முறையில் பெருமையளித்துக் கெளரவித்தது. ஆனால் அவர் சாதாரண மக்களுக்குச் சேவை செய்வதையே நோக்கமாகக் கொண்டதால் இவ்வீண் ஆடம்பரங்களை எல்லாம் ஒதுக்கி விட்டார்.

பசி, தூக்கம் எதையும் நோக்காது இவர் எப்போதும் சொற்பொழிவு, எழுத்து, ஆராய்ச்சி இவற்றில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறார். ஒரு முறை அவரது வாழ்க்கையின் முக்கிய நோக்கம் பற்றிக் கேட்கும் போது, அவர் ''எனது நோக்கம் நிலையான சமாதி நிலையை அடைந்து, அந்நிலையைத் தற்காலத்திய விஞ்ஞானத்தின் ஆராய்ச்சிகளுக்குட்படுத்தி ஆராய்ந்து, பின் வருங்காலச் சந்ததியினருக்கு கல்வி மூலம் அதை ஊட்டவேண்டும் என்பதே'' எனக் கூறியுள்ளார். இவர் எந்த அரசியல் கட்சியையும் சார்ந்தவரல்லர். அரசியலே இவருக்கு முற்றிலும் பிடிக்காது. இதனால் இவரது முன்னேற்றத்தில் பலமுறை தடைகள் கூட ஏற்பட்டுள்ளன. எல்லாப் பல்கலைக்கழகங்களிலும் மருத்துவக் கல்லூரிகளிலும் யோகாசனப் பயிற்சி கற்றுத் தரப்பட வேண்டும் என்பதே இவரது விருப்பம். உலகெங்கிலும் 91 நிலையங்களை யோகாசனப் பயிற்சியில் ஆராய்ச்சி செய்யும்பொருட்டு இவர் நிறுவியுள்ளார். இந்நிலையங்கள் யோகாசனப் பயிற்சி சம்பந்தமாக ஒரு கலைக்களஞ்சியத்தை முதன் முதலாக உருவாக்கி வருகின்றன.

சுவாமி ராமாஜி தனது திறமை மூலம் இச்சை அனிச்சை நரம்பு மண்டலங்களைத் தமது விருப்பத்திற்கிணங்க அடக்கிக் காட்டி எல்லா மருத்துவ நிபுணர்களையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தியுள்ளார். ''இருதயத் துடிப்பைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமா? இரத்த ஓட்டத்தையோ அல்லது அழுத்தத்தையோ சீராக்க வேண்டுமா? மனிதன் தன் உடல் எடையைத் தன் விருப்பப்படி கூட்டவோ, குறைக்கவோ வேண்டுமா? இவற்றை எல்லாம் யோகாசனம் மூலம் மனிதன் தன் விருப்பப்படி நிறைவேற்ற

லாம்'' என்கிறார் சுவாமி ராமாஜி. ஆனால் தற்கால மருத்துவத்துறையால் இதையெல்லாம் செய்ய இயலாது. யோகாசனத்தின் ரகசியங்களையும், மனிதனின் தன்மைக்கு அதனால் கிடைக்கும் இலாபங்களையும் கூறிய தின் மூலம் இத்துறையில் மேலும் மேலும் ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ள வும், பல நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் ஆக்க ரீதியாக சுவாமிகள் வழிகோலியுள்ளார்.

கட்டிகளையும், புற்று நோயையும் யோகாசனத்தின் மூலம் குண மடையச் செய்யலாம். இது தொடர்பான ஆராய்ச்சி அமெரிக்காவில் பிலடெல்பியாவிலுள்ள யோகாசன இன்ஸ்டிட்யூட்டில் நடந்து கொண் டிருக்கிறது. பல நல்ல பலன்களும் இதில் கிடைத்துள்ளன. யோகாசன முறைகளின் மூலம் உடலை ஓய்வெடுக்கச் செய்யவும், நன்றாகச் சுவாசிக்கவும், மனம் ஒருமைப்படவும், தியானம் செய்யவும், ஆக்கரீதி யான புத்திசாலித்தனத்தை ஏற்படுத்தவும் இயலும். இதன் மூலம் நோய்க ளைப் போக்கலாம். இதன் மூலம் தலைவலி, தசை நரம்பு வலிகள் மற்றும் மனசம்பந்தமான உளைச்சல்களைச் சரிப்படுத்தலாம். யோகாசன சக்தி யின் மூலம் பிறரது நோய்களைக்கூட சுவாமி ராமாஜி தான் பெற்றுக் கொண்டு, அவர்களுக்குத் தனது உடல் ஆரோக்கியத்தை வழங்கக்கூடிய அற்புத ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கிறார்.

மனிதன் மனதின் காரணமாகவே நோய் உடலைத் தொற்றுகின்றது. 65 சதவிகித நோய்கள் இவ்வாறே உன்மனத்தின் காரணமாகவே ஏற்படுகின்றன. மனிதன் தன் மனதிலுள்ள சக்தி எவ்வளவு என அறிந்தால் இதனை நீக்கலாம். மனிதன் எங்ஙனம் தன் மன ஆற்றலையும் உடம்பையும் கட்டுப்படுத்தி ஆக்க ரீதியாகத் தனக்குப் பயன்படுத்தலாம் என்பதை யாவருக்கும் கற்பிக்க சுவாமி ராமாஜி விரும்புகிறார். மனித னது மன ஆற்றலைப் பற்றி சுவாமி ராமாஜி கூறுகையில், ''மனம் என்பது எண்ணங்களின், பழக்கவழக்கங்களின் ஒரு பெட்டகம்; உலகிலுள்ள பல்வேறு ஆற்றல்களின் பலனாக ஏற்பட்ட பல ஆசைகளை அது தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது'' எனக் குறிப்பிடுகிறார். மனம் என்பது புதிய - பழைய ஆசைகளின் இருப்பிடம். ஒவ்வொரு நிமிடமும் அதன் அமைப்பு மாறுகிறது. சரியானபடி உடம்பின் செயல் களைக் கட்டுப்படுத்தி அதன்மூலம் குடல்புண் போன்ற பல நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம்.

மன ஒருமைப்பாடு

தோபேகாவிலுள்ள மெனிங்செர் என்னும், பயிற்சியகத்தில் சுவாமிஜி தன் மனத்தையும் உள்ள உடம்பையும் கட்டுப்படுத்தி விஞ்ஞானிகளை வியக்கச் செய்துள்ளார். தன் இதயத்துடிப்பை நிமிடத்திற்கு 20 தடவையாகக் குறைத்துக் காட்டினார். பின் 20 வினாடிகள் இருதயத் துடிப்பையே நிறுத்திக் காட்டினார். முகத்திற்கு அருகிலுள்ள இரு தசைகளில் ஒன்றில் அதிக உடல் உஷ்ணத்தையும் இன்னொன்றிலிருந்து 14 டிகிரி குறைவான உஷ்ணத்தையும் ஒரே சமயத்தில் ஏற்படுத்திக் காட்டியுள்ளார். பின் இதையே ஒரு தசையிலிலிருந்து மற்றதிற்கு மாற்றிக் காட்டினார். தன் மன வலிமை மூலம் பக்கத்து அறையிலுள்ள ஓர் உலோகக் கம்பியை 30 டிகிரி நகர வைத்துள்ளார். சுவாமிஜி தன் பேருரையில் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்த பின்வரும் முறையையும் மன ஒருமைப்பாட்டையும் தியானத்தையும் வற்புறுத்துகிறார். இது ராஜயோகத்தின் பகுதிகளாகும். இதன் மூலம் தன்னடக்கமும் தன்னையே உணரும் ஆற்றலும் ஏற்படுகிறது. ஹடயோகத்தில் உடல் பயிற்சிக்கே முதலிடம் கொடுக்கப்பட்டது. இதனால் உடல் ஆரோக்கியமுறலாம். ஆனால் உள்ளத்தைப் பயிற்றுவிக்க இதனால் இயலாது. விளையாட்டு வீரர்கள் யோகாசன பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

அதனால் அவர்களது தரம் உயருமா?

ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் நம் விளையாட்டு வீரர்கள் வெற்றிபெற இயலாததற்கு முக்கிய காரணம் முறையற்ற உடற்பயிற்சியே என சுதாகர் பீம் கூறுகிறார். ''நமது வீரர்கள் யோகாசன பிராணாயாமம் செய்வார்களேயானால் விளையாட்டுகளில் எந்த ரிக்கார்டையும் மிஞ்சி விடுவார்கள். தினசரி 3 மணி நேரம் யோகாசன பிராணாயாமும் யோகாசனமும் பளுதூக்குவதும் மேற்கொண்டால் நாளடைவில் ஒருவனுக்கு மிக அதிக உடல்வலிமை ஏற்படும். எவ்வளவு வலிமை என்றால் அவன் தன் மார்பின் மீது ஒரு ரோடு ரோலரைத் தாங்கலாம். வெறுங்கையால் தாமிரத் தகட்டைக் கிழிக்கலாம். ஓடும் காரை நிறுத்தலாம். நம் விளையாட்டு வீரர்களுக்குத் திறமை இருக்கிறது. ஆனால் தகுந்த வலிமை இல்லை. எனவே அவர்களுக்குப் பயிற்சியளிக்க என்னையே அர்ப்பணிக்கத் தயாராக உள்ளேன்'' என திரு. சுதாகர் பீம் கூறுகிறார்.

திரு. சுதாகர் பீம் 1921 இல் ஹரியானா மாநிலத்தில் குருச்சேத்திரம் என்ற ஊரில் பிறந்தார். இளமையிலேயே உடற்பயிற்சியிலும், பளு தூக்குவதிலும் ஆர்வமுடையவராக விளங்கினார். ஹரித்துவாரிலுள்ள குருகுல பல்கலைகழகத்தில் மருத்துவத்துறையில் படிக்கும்போது தான் யோகாசனத்தில் இவருக்கு ஈடுபாடு ஏற்பட்டது மருத்துவத்துறையில் 5-வது ஆண்டு பயலுகையில் அதைக் கைவிட்டு உடற்பயிற்சியைத் தன் முழுநேரத் தொழிலாக மேற்கொள்ள நிச்சயித்தார். மருத்துவராக இருந்து பணி புரிவதைவிட உடற்பயிற்சி நிபுணராகப் பணி புரிவது மிகவும் சிறந்தது என எண்ணினார். அன்றிலிருந்து அவர் எல்லா மாநிலங்களி லும் யோகாசனப் பயிற்சியை விளக்கி பேருரைகள் நிகழ்த்தி வருகிறார்.

இவரது முக்கிய நோக்கம்: (1) மாணவர்களை யோகாசனம் பயில ஊக்குவிக்க வேண்டும். (2) அசைவ உணவுதான் உடல் வலிமைக்குப் பிரதானம் என்ற எண்ணத்தை முறியடிப்பது. (3) யோகாசனத்தைப் பயில்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமுடையவர்களாக ஆகும்படி பொதுமக் களை வேண்டிக் கொள்வது.

இவரது 15 வருட ஆராய்ச்சிப் பூர்வமாகக் கண்ட உண்மையா தெனில், சரியான முறையில் யோகாசனம் பயின்றால் நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் போன்ற பல நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம். ஒவ்வொரு வரும் தினமும் அதிகாலையில் 15 நிமிடம் சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். இது மிகப் பழைய முறையானாலுங்கூட இதில் 10 ஆசனங் கள் அடங்கியுள்ளதால் இது பல நோய்களைப் போக்குகிறது. உடல் அங்கங்களை வலிவுறச் செய்கிறது. உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளை நன்கு வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது. இதற்கான பத்து ஆசனங்களையும் குறித்த கால அளவே செய்யவேண்டும்.

சூரிய நமஸ்காரங்கள்

சூரியன் என்றால் கதிரவன் என்று பொருள். நமஸ்கார் என்ற பதத்திற்கு சாஷ்டாங்கமாக அடிபணிதல். ஆகவே கதிரவனுக்கு சாஷ் டாங்கமாக அடிபணிதல். சூரிய நமஸ்காரத்தில் கண்ட 12 நிலைகளையும் குறிப்பிட்ட பிராணாயாமத்துடன் ஒருவன் செய்யும்பொழுது நம் தேகத்தி லுள்ள ஒவ்வொரு தசையும் எலும்பு மூட்டும் நம் தேகத்திலுள்ள மற்ற முக்கியமான அவயவங்களும் நல்ல பலனை அடைகின்றன. இக்காரணத்

திற்காகத்தான் சூரிய நமஸ்காரத்தை நாம் வழக்கத்திற்குக் கொண்டு வருவது முக்கியமான ஒன்றாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு காலை வகுப்பிலும் முதலாவதாக அது செய்யப்பட்டு வருகிறது. வானசாஸ்திரத்தில் சூரியன் 12 மண்டலங்களின் மூலமாக சஞ்சரிக்கிறான் என்று கூறப்படுகிறது. இவை வாயு மண்டலத்திலுள்ள 12 பிரிவுகளுக்கு ஒப்பாகும். ஒவ்வொரு மண்டலத்திலும் சூரியனுக்கு ஒரு பெயர் கொடுக்கப்படுகிறது. இப்பெயர்களையே மந்திர ரூபமாக சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும் பொழுது சொல்லுகிறோம்.

1.	ஓம் மைத்திராய நம:	நமஸ்காரம் செய்தல்
2.	ஓம் ரவாய நம:	மூச்சு இழுத்தல் (Inhale)
3.	ஓம் சூரியாய நம:	மூச்சு விடுதல் (Exhale)
4.	ஓம் பானவே நம:	மூச்சு விடுதல்
5.	ஓம் காஹாய நம:	மூச்சு விடுதல்
6.	ஓம் புஷ்னீ நம:	மூச்சு அடுக்குதல்
7.	ஓம் இரண்யகெர்பாய நம:	மூச்சு இழுத்தல்
8.	ஓம் மரிச்சாய நம:	மூச்சு விடுதல்
9.	ஓம் சாவித்திரி நம:	மூச்சு இழுத்தல்
10.	ஓம் ஆர்காய நம:	மூச்சு விடுதல்
11.	ஓம் ஆதித்யாய நம:	மூச்சு இழுத்தல்
12.	ஓம் பாஸ்கராய நம:	மூச்சு விடுதல்

மேலே சொல்லிய 12 மந்திரங்களையும் சூரிய நமஸ்காரத்திலுள்ள 12 நிலைகளில் சொல்ல வேண்டியது.

குறிப்பு: மந்திரங்களைச் சொல்வதும் மூச்சு இழுத்தலும் மூச்சு விடுதலும் ஒரே நேரத்தில் இருக்க வேண்டும். மந்திரங்களை மனதிற்குள் சொல்லலாம்.

மந்திரத்தைச் சொல்லி சூரிய நமஸ்காரத்தைச் செய்வதானது, சூரியனுடைய துடிப்பை (Vibration) நமது தேகத்தில் கொண்டு வருகிறது. வயிறு, குடல் தொடர்பான வியாதிகள் குணமாகி, தசைகளும் நல்ல நிலைமையை அடைகின்றன; வயிற்றிலுள்ள அதிக சதை மறைகிறது. முதுகு எலும்பைச் சார்ந்த நரம்புகளுக்குப் புதிதாக இரத்தத்தைக் கொடுக்கிறது. சுருங்கச் சொல்வதானால் - தோள்கள், கைகள்

மார்பு, தசைகள் ஆகியவை நல்ல நிலைமையை அடைகின்றன. முக்கியமாக சூரிய நமஸ்காரத்தை 12 வயதுக்கு மேலுள்ளவர்களும் 25 வயதுக்குட்பட்டவர்களும் அனுசரிக்க வேண்டியது.

ஷங்க பிரக்ஷாலனா

இம்முறையின் மூலமாக நமது தேகத்திலுள்ள உணவுப் பாதை வாயிலிருந்து வெளியில் அனுப்பும் இடம் வரை சுத்தம் அடைகிறது. 'ஷங்' என்ற சொல்லுக்கு சங்கு என்பது பொருள். ஆனால் இங்கு அது குடலைக் குறிக்கும். 'பிரக்ஷாலனா'வுக்குப் பொருள் 'முழுவதும் சுத்தம்' ஆக்குவது. ஆகவே ஷங்க பிரக்ஷாலனா என்பது குடலையும் அது சம்பந்தமான உறுப்புகளையும் கழுவுவது அல்லது சுத்தப்படுத்துவது என்று பொருள். யோக பாஷையில் இதற்கு 'வாரிசர் நாட்டி' என்று பெயர்.

இம்முறையில் கண்ட வழியை முழுவதும் தெரியாவிடில் தேகத்தின் கீழ்ப்பாகம் மூலமாகத் தண்ணீரை வெளியில் அனுப்பவது கடினம்.

ஷங்க பிரக்ஷாலனா செய்வதற்கு முன் இரவு கஞ்சி போன்ற இலேசான உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

முறை: உப்பு கலந்த தண்ணீரை உபயோக்கிக்க வேண்டும். ஷங்க பிரக்ஷாலனா செய்வதற்கு முன் இலேசான உஷ்ணமுள்ள தண்ணீரைத் தயாராக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் 4 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கவும். ஷங்க பிரக்ஷாலனாவுக்குள்ள ஐந்து ஆசனங்களையும், ஒவ்வொன்றையும் எட்டுமுறை செய்யவும். பிறகு ஒரு டம்ளர் உப்பு கலந்த தண்ணீர் குடிக்கவும். மறுபடியும் ஐந்து ஆசனங்களையும் ஒவ்வொன்றும் எட்டுமுறை வீதம் மூன்று அல்லது நான்கு முறை செய்த பிறகு மலத்தைக் கழிக்கவில்லையானாலும் அல்லது அதற்குரிய உணர்ச்சி இல்லாமல் இருந்தாலும் கவலைப் படத் தேவை இல்லை. முக்கியமானது என்னவென்றால், மலத்தைக் கழிப்பதற்குப் போய் உட்கார வேண்டும். மலம் கழிக்கவில்லையானால் திரும்பி வந்து உப்பு கலந்த நீரைக் குடித்து ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டும். மெதுவாக உப்புக் கலந்த நீர் சிறு குடலுக்கு வந்தவுடன் வெளியில் போவதற்கு உண்டான உணர்ச்சி ஏற்படும். மலம், ஜலம்

போகும். அப்படிப் போகும்பொழுது மலம் முதலில் இறுகியும், அப்பால் மலம் கலந்த நீராகவும், பிறகு நீராகவும் போகும். வெளியில் போகும். நீர் கலக்கமற்ற தன்மையை அடையும். அப்படிப் போகும் நீர் உப்பு கலந்த நீராக ஆன பின் ஆசனத்தை நிறுத்தவும்.

முக்கால் மணி நேரத்திலிருந்து ஒரு மணி வரையும் இளைப்பாறி, அரிசி, பருப்பு வகையறாக்கள் அடங்கிய ஆகாரத்தை அதிகமான அளவுக்கு வெண்ணெய்யுடனும், நெய்யுடனும் சாப்பிடவும்.

எச்சரிக்கை: ஒரு வாரத்திற்கு பழங்கள், ஒயின்கள், மாமிசம், கோழிக் குஞ்சு, பால், தேயிலை, தயிர் முதலியவற்றைத் தவிர்க்கவும். இலேசான ஆகாரத்தை மட்டுமே சாப்பிடவும்.

யோக இலக்கியத்தின்படி நல்ல தேக நிலைமையிலுள்ள ஒருவருக்கு வருடத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை ஷங்க பிரக்ஷாலனா அவசியம் என்றும், நல்ல நிலைமையில் இல்லாதவர்கள் திறமையுள்ள யோகியிடம் கலந்து ஆலோசனை செய்து கொள்ளவேண்டுமென்றும் யோக நூல்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

சூத்திரநெட்டி

நெட்டியின் மூலமாக நாசித்துவாரங்களை, நீர், பால் அல்லது ரப்பர் குழாய் மூலம் அலம்பிக் கொள்வது. சுழுமுனை நாடியைச் சரியான நிலைமையில் இருத்தி, நாசித் துவாரங்கள் தொடர்பான வியாதிகளைக் குணப்படுத்துவது இதன் நோக்கம். மூக்கில் சதை வளர்ந்திருப்பது, ஜலதோஷம், தும்மல், தலைவலி, கண் வியாதிகள் போன்றவற்றைக் குணப்படுத்துகிறது.

முறை: ஒரு பெரிய கெண்டி அல்லது சங்கில் வெதுவெதுப்பான நீரை வைத்துக் கொள்ளவும். பின் கெண்டியில் துவாரத்தின் வழியாக நீரை வலப்பக்க நாசியில் விட்டு இடப்பக்க வழியாக வரும்படி செய்யவும். இதே போல இடபக்க நாசியில் விட்டு வலப்பக்க வழியாக வெளியே வரும்படி செய்யவும். மெதுவாகவும் மிருதுவாகவும் நாசியைக் கழுவிக் கொள்ளவும். பிறகு பஸ்திரிகா பிராணாயாமத்தைச் செய்யவும்.

வஸ்திர தாவூத்தி (Vaster Dhauty)

வஸ்திர என்பதற்குப் பொருள் துணி. தாவூத்தி என்றால் கழுவுவது. ஆகவே துணி மூலமாகக் கழுவிக் கொள்வது என்று பொருள். இம்முறை மூலமாக உணவுப் பாதையைச் சுத்தம் செய்வதோடு ஆஸ்துமா, இருமல், ஜலதோஷம், வயிற்றுவலி முதலிய பல வியாதிகளையும் குணப்படுத்து கிறது.

முறை:- *15 மீட்டர் நீளமும் 5 சென்டி மீட்டர் அகலமும் உள்ள ஒரு துணியை எடுத்து 3 லிட்டர் வெது வெதுப்பான நீரை சுத்தமான பாத்திரத்தில் ஊற்றி துணியை நனைக்கவும். ஒரு டீஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு, சுமார் 3 அல்லது 4 மணி நேரம் துணி அந்த நீரில் ஊற வேண்டும். பிறகு அந்தத் துணியை எடுத்து சிறிது சிறிதாக வாயில் சுவை நீருடன் விழுங்கவும். அரை மீட்டர் துணி இருக்கிற வரையும் சுவைக்கவும்.*

பிறகு சுவைத்த துணியை மெதுவாக வாயிலிருந்து வெளியில் இழுக்கவும். அப்படிச் செய்வதில் சிறிது கஷ்டம் ஏற்பட்டால் கொஞ்சம் நீரைக் குடித்து பிறகு இழுக்கவும். இம்முறையை மெது வாகச் செய்ய வேண்டும். முதலில் அரை மீட்டர் துணி விழுங்கச் செய்து பின் நீளத்தைக் கூட்டவும். இது பற்றிய தெளிவான விளக் கத்தை ஆசனம் பயிற்றுவிக்கும் ஆசிரியரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

எச்சரிக்கை: இம்முறையை முடித்து அரை மணி நேரத்திற்குப் பிறகு ஒரு கோப்பை பாலோ பழரசமோ, குடிக்க வேண்டும்.

ஆசனங்கள்

நமது தேகத்தைப் பல நிலைகளுக்கு உள்ளாக்குவதுதான் யோகாச னம். நிற்றல், படுத்தல், உட்கார்தல், உடம்பை வளைத்துக் கொள்ளுதல் முதலியவைதான் ஆசனங்கள் என்று சொல்லப்படுகின்றன.

வேதத்திலிருந்து நாம் அறிந்தது என்னவென்றால் ஈஸ்வரன், பார்வ திக்கு எண்பது லட்சத்து நாலாயிரம் ஆசனங்களைச் சொல்லிக் கொடுத் தார் என்று யோக நூல்கள் கூறுகின்றன. நவீன காலத்தில் மிகவும் முக்கியமாகவும் எல்லோராலும் விரும்பக்கூடிய ஆசனங்கள் 84. இவை இந்தப் புத்தகத்தில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. யோகாசனம் என்பது

எத்தனை என்பதையும் முடிந்த அளவு சேகரித்து இப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. விளக்கம் கொடுக்கப்பட்ட 30 ஆசனங்களை மட்டும் படித்துப் பயின்றால் போதுமானது. சிலருக்கு சில ஆசனங்கள் வரா என்பதால் முடிந்த அளவு ஆசனங்கள் சேகரம் செய்து இப்புத்தகத் தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. பட விளக்கம் இல்லாதவற்றை ஆசிரியரிடம் நேரில் பயில்வதே நல்லது.

ஒரே நேரத்தில் நமது தேகத்திலுள்ள தசைகளையும் மனதையும் சீர்திருத்தச் செய்வதே யோகாசனம். அழிந்து போய்க்கொண்டிருக்கிற நமது தேகத்தை இளமையாக்குவதுதான் ஆசனங்களினால் உண்டாகும் நன்மையாகும்.

யோகாசனம் நமது தேகத்தையும் அதிலுள்ள உறுப்புகளையும் பலமாகச் செய்கிறது. தசைகளையும் எலும்புகளையும் பலமாக்குவதோடு மூளை, நரம்புகள், தேகத்திலுள்ள பொருள்களை வெளியில் அனுப்புகிற உறுப்புகள் முதலியவை நல்ல நிலைமையில் இருப்பதற்கு உதவுகிறது. தசைகள் அழிந்து போவதை நிறுத்துகிறது. சக்தியை உண்டாக்குகிறது. கவலையினாலும் அதிக வேலையினாலும் உண்டாக்கப்பட்ட பல வீனத்தை யோகாசனம் சரி செய்கிறது.

யோகாசனத்தின் நன்மைகள் முழுவதையும் சொல்ல முடியாது. தேகத்தைப் பலவிதங்களில் அசைந்து கொடுத்தல், எதையும் செய்யத் தயாராக இருத்தல், சுறுசுறுப்பாக இருத்தல் போன்ற இன்னும் பல நன்மைகள் யோகாசனத்தினால் ஏற்படுகின்றன.

எல்லா ஆசனங்களைப் பற்றியும் விவரமாக எழுத முடியாதபோதி லும் பத்மாசனத்தைப் பற்றிச் சொல்வது மிகவும் முக்கியம். பத்மாசனம் பழகுவதற்குக் கஷ்டமாக இருந்தபோதிலும் பலருக்கும் தெரிந்த ஆசனம். தமது அவயவங்களை எளிதாக அசைக்க முடிகிறவர்கள் முதல் நாளில் இருந்தே அதை நன்றாகச் செய்ய முடிகிறது. அப்படி இல்லாமல் தசைகளையும் எலும்புகளையும் எளிதாக அசைக்க முடியாதவர்கள் அடிப்படையாக வேறு சில ஆசனங்களைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

சமாதி நிலை அடைவதற்கு ஒருவர் ஒரே நிலையில் மூன்று மணி நேரம் இருப்பதற்கு வேண்டிய பத்மாசன சக்தியை அடைவது அவசியம். மேலும் தியானத்திற்கு இது அவசியம்.

மற்றோர் ஆசனம் சிரசாசனம். இது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. சிரசாசனத்தைப் படிப்படியாகத்தான் செய்ய வேண்டுமே தவிர அவசர மாக செய்யக்கூடாது. முறைப்படியும், படிப்படியாகவும் செய்தால் அதிக உபகாரமாக இருக்கும். பிற்பாடு இந்த ஆசனத்திற்கு உண்டான மாற்று நிலை செய்வது முக்கியம். கிட்டத்தட்ட எல்லா ஆசனங்களுக்கும் மாற்று நிலைகள் உண்டு. இந்த மாற்று நிலைகளைச் செய்யாவிடில் ஆசனங்கள் செய்வதில் யாதொரு உபயோகமும் இல்லை.

யோக இலக்கியத்தின்படி முதலில் ஆசனங்கள் செய்யப்பட வேண் டும். அடுத்தபடி பிராணாயாமும், அதற்கடுத்தபடியாக தியானமும் செய்ய வேண்டும். இம்முறைதான் சரியான முறை. இப்படி செய்கிறவர் கள் நல்ல பலனை அடைகிறார்கள். இலக்கியத்தில் சொல்வதற்கு வேறுவிதமாக செய்தால் யாதொரு பலனையும் அடைய முடியாது.

எச்சரிக்கை: வயிறு காலியாக (ஆகாரம் இல்லாமல்) இருக்க வேண்டும். ஆசனங்கள் செய்தபின் கண்டிப்பாக சவாசனம் செய்ய வேண்டும்.

திராதக் தியானம் (Tratak)

தியானம் என்பதில் மூன்று விஷயங்கள் அடங்கியுள்ளன. தியானம் செய்பவர், தியானம் செய்யப்படும் விஷயம், தியான முறை ஆகியவை முக்கியம். ஏனென்றால், ஒரு விஷயமும் இல்லாவிடில் தியானம் செய்ய முடியாது. மனதுக்கு ஏதாவது ஒரு விஷயம் இல்லையென்றால் நமது மனதை ஒரு நிலையில் (Concentration) நிறுத்த முடியாது. எப்படி மனிதப் பிறவிக்கு ஆணும், பெண்ணும் அவசியமோ அதே மாதிரியாக ஒரு விஷயமும் இல்லாமல் மனதை ஒரு நிலையில் நிறுத்த முடியாது. ஓர் உருவத்தைப் பற்றியோ அல்லது ஓர் எண்ணத்தைப் பற்றியோதான் தியானம் செய்ய முடியும்.

தியானம் மனதைப் பொறுத்த விஷயம். நமது தேகத்தின் தசை களால் செய்யப்படும் காரியத்திற்கும் அதற்கும் தொடர்பே கிடையாது. தியானத்தில் தன்னுடைய எண்ணத்திற்குக் குறிப்பிட்ட ஓர் உருவத்தைக் கொடுக்கிறான். கண்களை மூடிக் கொண்டு தியானம் செய்பவன் தனக்கு வேண்டிய ஓர் உருவத்தை மனதில் நினைத்துப் பார்க்கிறான். எந்த உருவத்தையும் பற்றித் தியானிக்கலாம். சில மனிதர்கள் ஓம் என்ற மந்திரத்தைப் பற்றியும் சிலர் தாங்கள் வழிபடும் தெய்வங்கள் அல்லது குருக்கள் முதலியவர்களைப் பற்றியும் தியானம் செய்கிறார்கள். வெளிச்

சத்தைப் பற்றித் தியானம் செய்வது நல்ல முறையாக அமைகிறதென்றும் மனதைக் கவரக்கூடிய ஒரு முறையாகவும் இருக்கிறதென்று சொல்லப் படுகிறது. வெளிச்சம் பார்வையை வசீகரிக்கிறது. மனதிற்குள் ஆழமான எண்ணங்களைக் கொண்டு போகிறது. வெளிச்சத்துடன் சக்தி ஒன்று சேருகிறது. மனது வெளிச்சத்தைப் பற்றி தியானம் ஒன்று சேருகிறது. மனது வெளிச்சத்தைப்பற்றி தியானம் செய்யும்பொழுது சக்தியைப் பெறுகிறது.

(Tratak) திராதக் என்ற சொல்லின் பொருள் ஒன்றைப் பார்ப்பது. தியானத்திற்கு உட்காரும் பொழுது நன்றாக நிமிர்ந்து கொண்டும் தேகம் சரியான நிலையிலும் இருக்கிறதா எனக் கவனிக்க வேண்டும். தியானம் செய்யும் பொருள் 5 அடிக்கு முன்னால் இருக்கிறதா என்பதை கவனிக்க வேண்டும். இந்தத் தியானத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன்பாக மனதில் வேறொன்றையும் பற்றி நினைக்கக் கூடாது. கண்களை மூடிக் கொண்டு உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கிற நிலையைப் பற்றிச் சிந்தனைச் செய்ய வேண்டும். கண்களை மூடிக் கண் இமையின் மத்தியை நினைத்துக் கொண்டு சிந்தனை செய்யவேண்டும்.

இப்பொழுது கண்களைத் திறந்து கண்களின் இமைகளை அசைக்காமல் அதுவரை தியானம் செய்த பொருளைப் பார்க்கவும். இமைகளை அசைக்காமல் பார்ப்பதுதான் திராதக் (Tratak). எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் கண்களை நன்றாக விரித்துக் கொண்டு பார்க்கவும். கண்களிலிருந்து நீர் வரும்பொழுது அல்லது கண்களுக்கு ஒய்வு வேண்டிய நிலைமை வந்தபொழுது மெதுவாக கண்களை மூடவும். இதுதான் வெளிநிலை தியானம் (External Tratak) எனப்படும்.

திறந்த கண்களுடன் பார்த்ததுபோலவே மூடின கண்களுடன் அந்தப் பொருளை மனதில் நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். அப்பொருளை இமைகளின் மத்தியில் (Concentrate) நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். அந்த மாதிரி பார்க்க முடிகிற பொழுது எவ்வளவு நேரம் பார்க்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் தொடர்ந்து பார்க்க வேண்டும். அப்படி இருக்கிற நிலையில் அந்தப் பொருள் இமைகளின் மத்தியிலிருந்து மறைந்து போய்விட்டது என்று உணரும்போது கண்களைத் திறந்து மறுபடியும் முன்படி செய்யவும். இம்மாதிரியாக தினமும் 5 நிமிடங்களிலிருந்து 10 நிமிடங்கள் வரையும் செய்யவும். கண்களை மூடிக் கொண்டு நிறுத்தி வைத்த பொருளைப் பார்ப்பதுதான் ஆழ்நிலை தியானம் (Internal Tratak) எனப்படும்.

நற்பயன்கள்: கண்களின் பார்வையை மிகவும் நன்றாக இருக்கும் படி செய்கிறது. இரண்டாவதாக மனிதனின் மனோசக்தியைப் பலமாக்கு கிறது. அதனால் வாழ்க்கையிலுண்டான கஷ்டங்களை அமைதியான மனதோடு நோக்க முடிகிறது. மூன்றாவதாக நமது நரம்புகள் பலமடை கின்றன. தியானத்தினால் நமது நரம்பு மண்டலம் இளமையாக (புத்துயிரு டன்) ஆகிறது. நான்காவதாக தியானத்தை ஒழுங்காக அனுசரித்தால் தூக்கமின்மையும் மற்ற மனோவியாதிகளும் மறைகின்றன. இறுதியாக நமது முகத்தைப் பிரகாசம் அடையச் செய்கிறது.

ஜபயோகம் (Japa Yoga)

சமஸ்கிருத மொழியில் 'ஜப' என்ற சொல்லுக்கு கடவுளின் பெய ரைத் திருப்பிச் சொல்வது எனப்படும். எல்லா மதங்களிலும் இம்மாதிரி கடவுளின் பெயரைத் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்வது தினசரி ஒழுக்கங் களில் ஒன்றாக இருக்கிறது. மனிதர்கள் அதிகமாக விரும்புகிற முக்தியை அடைவதற்கு ஜபம் அதிக பலம் வாய்ந்த சாதனம். ஆகையால் இந்த நவீன உலகத்தில் மனிதர்கள் நன்மை பயக்கக்கூடிய விஷயங்களைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் உலக பந்தங்களி லிருந்து விடுபடுவதற்கு ஜபம் ஒரு முக்கிய வழிகாட்டி. ஆகையால் உலக பந்தங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்கு ஜபம் ஒரு முக்கிய சாதனமாக கருதப்பட்டும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டும் வருகிறது.

யோகத்தை வெளி உலகத்திற்குத் தெரிவித்தவர்களில் முக்கிய மானவரான பதஞ்சலி என்பவர் ஆண்டவனிடம்தாம் வைக்கிற பக்தியை விளக்குகிறபொழுது, கீழ்க் கண்டவற்றைச் சொல்லுகிறார். ''ஓம் என்ற புனிதமான சொல் ஆண்டவனின் அடையாளம். முக்தி அடைய விரும்பு கிற ஒருவன் இந்தப் பிரணவச் சொல்லை திருப்பித் திருப்பிச் சொல்வ தோடு நிற்காமல் அதன் அர்த்தத்தைப் பற்றியும் தியானிக்க வேண்டும்.'' ஆகையால் ஜபம் யோகாப்பியாசத்தின் முறையாக கருதப்பட்டு வந்திருக் கின்றது என்று நன்றாகத் தெரிகின்றது. ஆகையால்தான் இம்முறையைப் பற்றிச் சொல்லும்பொழுது ஜபயோக் என்ற சொல் உபயோகிக்கப்படு கிறது. மேலும் நாம் அறிந்து கொள்வது என்னவென்றால் இம்முறையி னால் நாம் குறிப்பிட்ட நற்பயனை அடைவதற்கு ஒரு நல்ல முறை இருக்க வேண்டுமென்பது. இங்கு இம்முறையின் வழியைப் பற்றியும் அதை எப்படி அனுசரிக்க வேண்டுமென்பதைப் பற்றியும் விளக்கமாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதன் மூலம் ஆண்டவனிடம் ஆத்மீக ரீதியாக நாம் பேசுகிறோம். திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதின் மூலம் நமது தேகத்தில் சில உணர்ச்சிகளை உண்டாக்குகிறோம். மந்திரத்தைச் சொல்வதானது சரீரத்தை சுத்தம் செய்வதோடு ஆத்மீக ஞானத்தையும் கொடுக்கிறது. ஜபம் மனதிலிருந்து பிரயோசனமில்லாத பொருள்களையும் கொடுமையான எண்ணங்களையும் அகற்றுகிறது.

ஜபமுறையில் நான்கு படிவங்கள் இருக்கின்றன. முதலாவது, மந்திரத்தை சப்தத்துடன் சொல்வது. இரண்டாவது, லேசான தொனியில் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்வது. இது முதல் படிவத்தை விட அதிக சக்தி வாய்ந்தது. மூன்றாவது, மந்திரத்தின் மேல் தியானம் செய்வது. நான்காவது அஜாபா.

ஏதாவது ஒருவகையான உட்கார்ந்த நிலையில் ஜபத்தை அனுசரிக்கலாம். ஏதாவது ஓர் ஆசனத்தில் ஒரு மணிநேரம் சௌகர்யமாக உட்கார்ந்து கொள்வதற்கு வகை செய்யவேண்டும். ஜபத்திற்கு உட்கார்வதற்கு முன் சில வேண்டுதல்களைச் சொல்லவேண்டும். உத்திராட்சங்களை உருட்டும்பொழுது நாம் கவனத்தோடு இருக்க வேண்டும். இம்முறையில் மாலை முக்கிய பங்கு எடுத்துக் கொள்கிறது. 108 சிறிய உத்திராட்சங்களுடனும் ஒரு பெரிய உத்திராட்சத்துடனும் உள்ள மாலையை ஜபத்திற்கு உபயோகிக்கப்படுவது யோகாப்பியாசத்திற்கு அதிக உதவியாக இருக்கிறது.

யோக முத்திரைகளும் பந்தமும்

ஆசனங்கள் பிராணாயாமங்களைவிட முத்திரையும், பந்தமும் அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தன என்று சொல்லப்படுகிறது. ஏனென்றால் நமது தேகத்தில் குண்டலினியையும் மறைந்திருக்கிற மற்ற சக்திகளையும் செயல்படுத்துவதற்கு வலிமையுள்ள சாதனமாக இருக்கிறது.

நரம்புகளுடன் தொடர்புள்ள அவயவங்களை முத்திரை ஆளுகிறது.

பந்த் என்பது பாசங்களை இறுக்குவதும் முடிப்பதும் ஆகும். யோகத்தில் 4 விதமான பந்தங்கள் இருக்கின்றன.

1. ஜாலேந்திரபந்தம், 2. உட்டியாணா, 3. மூலபந்தம், 4. மகாபந்தம்.

1. ஜாலேந்திரபந்தம் தொண்டைச் சதைகளைச் சுருக்கி, தாடையை மார்பின் மேல் அழுத்தி மூச்சை அடக்கவும்.

2. உட்டியாணா பந்தம் நன்றாக மூச்சை வெளியில் விட்டு வயிற்றுத் தசைகளைச் சுருக்கியும் மேலே தொப்புளுக்கு மேல் உயர்த்தவும்; அந்த நிலையில் இருக்கவும்.

3. மூலபந்தம்: பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து மூச்சை விட்டு ஆசனத் துவாரத்தைச் சுருக்கி உள் இழுத்தல், இந்த நிலையில் எவ்வளவு நேரம் இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் இருக்கவும்.

4. மகாபந்தம்: பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு ஒரே நேரத்தில் 3 பந்தங்களையும் செய்யவும். மூச்சை உள்வாங்கக் கூடாது.

ராஜயோகம்

நமது சரீரத்தில் மனதானது சிறிதளவுகூடப் புரிந்து கொள்ள முடியாத ஓர் அவயவம். சுகத்திற்கும் துக்கத்துக்கும் அதுதான் காரணம். நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் மனது மேற்பார்வை செய்கிறது.

இந்த மனதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உண்டான வழியை முன்காலத்தில் உள்ள ரிஷிகள் வகுத்திருக்கிறார்கள். ஆனந்தமாக வாழ்க்கையைக் கழிக்க வேண்டுமானால் குறைந்த அளவில் ஆவல்களும் தேவைகளும் இருக்கவேண்டும். பல்வேறு தத்துவஞானிகளும் பெரியார்களும் ஆதிகாலம் முதலே சுகத்திற்கும் துக்கத்திற்கும் மனதே காரணம் என்று சொல்லி வந்திருக்கிறார்கள். யார் ஒருவன் தன் மனதைக் கட்டுப்படுத்துகிறானோ அவனே சுகமும் துக்கமும் அடையாத இடத்திற்குப் போகிறான் என்றும் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி? இந்த யோகாசனத்தின் மூலம் தான் அடையலாம் என்று நம்புகிறோம். சாந்தியும் விடுதலையும் இந்த பூமிக்கு அப்பால் எந்த ஓர் இடத்திலும் இல்லை. மனதைச் சரியானபடி கட்டுப்படுத்தி அதை இங்கேதான் பெறவேண்டும்.

தியானஞ் செய்வது அல்லது மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது என்பது ஒரு கடினமான காரியம். அப்படி இருந்தபோதிலும் விடாமுயற்சியாலும்

வைராக்கிய மனதோடும் அதை அடையலாம். தியானம் 1 அல்லது 2 நாட்களில் செய்து முடிக்கக்கூடிய காரியம் இல்லை. அதை விரும்பும் ஒருவன் முதலில் நல்ல பலனை அடையாவிடில் மனதில் கவலை கொள்ளாமல் மறுபடியும் அவன் வெற்றி பெறும்வரை இதைச் செய்ய வேண்டும்.

தியானம் சரியானபடி இருந்தாலும் அல்லது சரியாக இல்லாதபடி இருந்தாலும் மனிதனுக்கு அது அவசியம். மனது நீருள்ள ஒரு குட்டை யைப் போலுள்ளது. சிறு காற்றுக்கூட அதன் பரப்பைக் கலக்கும். அடிக்கடி எண்ண அலைகள் மனதிற்குள் வருகின்றன. அவை மனதில் கலக்கத்தை உண்டு பண்ணியும் மற்றும் எண்ணங்களைக் கொண்டு வந்தும் சிறிது காலத்தில் பலத்தைக் குறைத்து விடுகிறது.

சரீரம், மனது, ஆத்மா இவை நன்றாகத் தெளிவடையும் பொருட்டு செய்யவேண்டிய தியானத்தின் முறையை யோகத்தின் ஒரு பகுதியான ராஜயோகம் வகுக்கிறது. தன் உணர்ச்சிகளை அடக்குகிறவனுக்கு சாகும் காலம் வரை வியாதிகள் வரா. தினசரி தியானம் எல்லோருக்கும் நல்ல மருந்து. தியானம் செய்யும்பொழுது மனதிற்கு ஓய்வு கிடைக்கிறது. தியானத்தின்பொழுது ஒரே பொருளைப் பற்றி நினைக்கும்படி மனதைப் பயிற்சி பெறச் செய்யும்பொழுது மனதின் சக்திகள் வீணாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளப்படுகின்றது. மனதும் சரீரமும் ஒன்றை ஒன்று பாதிக் கிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

மனோவியாதி சரீர வியாதியையும், சரீரவியாதி மனோவியாதியை யும் உண்டு பண்ணுகின்றன. சரீரம் திருப்தி அடைவதற்காக நமது மனதை அங்கும் இங்கும் போக விடுகிறோம். சரீரத்தைப் பற்றி அதிகமான கவலைச் செலுத்துகிறபடியால் மனோ வியாதியும் தோல்வி மனப்பான் மையும் உண்டாகின்றன. நம்முடைய தன்மையை நல்ல முறைக்குக் கொண்டு வருவதற்கு யோகம் ஒரு மருந்தாக ஆகிறது.

நவீன நாகரிகம் மனிதனை அசாதாரணமாக ஆக்குகிறது. மனதிலும் சரீரத்திலும் அவன் பிணிகளுக்கு உள்ளாகிறான். அவன் கவலைகளை அடைகிறான். மருந்துகள் தற்காலிகமாகப் பரிகாரம் அளிக்கின்றன. நல்ல முறையாகச் செய்யப்படும் தியானத்தின் மூலமாகத்தான் பலவித இன்னல் களை (மனது, சரீரம், உணர்ச்சிகள்) நீக்கி உலகத்தைப் பாதிக்கும் கேடுகளிலிருந்து விடுபட முடியும்.

யோக நித்திரை

கவலைகளும் தன்னம்பிக்கை இல்லாததும் கலந்த தூக்கம் சரீரத்திற்கும் மனதுக்கும் நல்லதல்ல என்று சொல்லப்பட்டு வருகிறது. இம்மாதிரியான முறையில்லாத தூக்கம் நீண்ட காலத்தில் கெடுதி செய்கிற தூக்க மாத்திரைகளையும் மற்ற செயற்கை மருந்துகளையும் சாப்பிடப் பலவந்தப்படுத்துகிறது. ஒவ்வொருவரும் தூங்க விரும்புவது இயற்கை. மேலும் நாம் அறிந்து கொள்வதற்கு அதில் ஒன்றும் இல்லை. அப்படி இருந்த போதிலும் இயற்கையாகவும் எளிதாகவும் தோன்றுகிற விஷயம் மனதை அதிகமாக பாதிக்கிறது.

அநேக மனிதர்களின் உறக்கம் நல்ல நித்திரை என்றே சொல்ல முடியாது. ஏனென்றால் அவர்களுடைய சரீரத்திலிருந்து சோம்பேறித்தனம் முதலிய தன்மைகளை அகற்றுவதில்லை. அவர்கள் விழித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்படி இருந்தும் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க மனமில்லை. அரைத் தூக்கத்திலேயோ அல்லது பாதி விழித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையிலோ இருக்கிறார்கள். அநேக மனிதர்கள் தூங்கும் நேரமாகிய 8-9 மணி நேரம் தூங்கியும் அவர்கள் திருப்தி அடைவதில்லை. இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் யோகத்தின் விதிப்படி எப்படி அமைய வேண்டுமோ அப்படி அவர்கள் தூக்கம் அமைவதில்லை.

தூக்கமின்மையை ஈடு செய்வதற்காக யோக நித்திரை ஒரு சரியான வழியைக் கொடுக்கிறது. மனோசக்தியுடன் செய்யப்படுகிற ஆத்ம சோதனை மிகவும் உயர்ந்த நிலைக்கு நம்மைக் கூட்டிச் செல்லுகிறது. அந்த யோக நிலையில் மனது எண்ணங்களின் மேல் ஆகாயத்தில் பறந்து வெளிச்சத்தையும் புனிதத் தன்மையையும் அடைகிறது. இந்தச் சிறிய புத்தகத்தில் விவரிக்க முடியாதபடியுள்ள அநேக மாதிரி யோக நித்திரை உள்ளன. எனினும் ஒரு யோக நித்திரை மட்டும் முறையே இங்கு சொல்லப்படுகிறது.

யோக நித்திரை விளக்கம்

இதில் ஏழு படிவங்கள் உண்டு

1. தயார் செய்து கொள்ளுதல்
2. தீர்மானம் (சங்கல்பம்)

3. சரீரத்தின் எல்லாப் பாகங்களையும் நினைத்து அவற்றின் தோற்றங்களை மனதில் வைத்துப் பார்த்தல்.
4. உணர்ச்சிகளைப் பற்றி மனதில் சிந்திப்பது.
5. மனதை ஒரே நிலையில் நிறுத்தி வைத்தல்.
6. ஆத்மீக ரீதியாக உள்ள பல்வேறு நிலைகளை மனதில் நிறுத்தி வைத்தல்.
7. தீர்மானம் (சங்கல்பம்)

1. தயார் செய்து கொள்ளுதல்:- சாதாரண நிலையில் நித்திரைக்குப் போகிற மாதிரி படுக்கவும். மாறி மாறி நாசித் துவாரங்கள் மூலமாக மூச்சை இழுத்து விடவும்.

2. சங்கல்பம்:- அடுத்து ஒரு சங்கல்பம் செய்து கொள்ளவும். யோக நித்திரையின் பொழுது மனது எந்த விஷயத்தையும் ஏற்றுக் கொள்வதற்குத் தயாராக இருக்கிறது. மேலும் ஏதாவது முக்கியமான எண்ணத்தினால் பாதிக்கப்படுகிறது. படங்கள் மாதிரி வரிசையாகவே தானாகவே மனதில் தோன்றுகின்றது. நவீன விஞ்ஞானிகள் மனதில் தோன்றுகின்ற எண்ணங்களைப் படம் பிடிப்பதற்கு ஒரு சாதனத்தைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். மேற்கண்ட படம் தயார் ஆக்கப்பட்ட பிறகு சங்கல்பத்தை சுருக்கமான படிவத்திலும் ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் மூன்று தரம் சொன்னால் அது தானாகவே வரும். யோசனையினால் தன்னுடைய நிறத்தையோ அல்லது தோற்றத்தையோ மாற்ற முடியும். நமது மனதில் மறைந்திருக்கிற பக்கத்தில் நன்றாக உரு எடுக்காமல் இருக்கிற ஒரு காரியம், ரூபமாக வெளியில் காண்பிக்கப்படுகிற பொழுது மிகவும் பலத்தை அடைகிறது. நம்முடைய மனதில் மிகவும் ஆழமாகப் பதியும் படியாகவுள்ள ஒரு பலமான சங்கல்பத்தை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

3. சரீரத்தின் எல்லாப் பாகங்களையும் நினைத்து அவற்றின் தோற்றங்களை நினைவில் வைத்தல். இதை மத்தியில் தாமதம் இல்லாமல் விரைவாகச் செய்ய வேண்டும். சரீரத்தின் ஓர் அவயவத்தின் பெயரைச் சொல்லும்பொழுது உடனே கவனத்தை அதன்மேலே செலுத்தி, அது தேகத்துடன் எப்படி சேர்ந்திருக்கிறதென்பதையும் அல்லது அதன் அலுவல் என்ன என்பதைப் பற்றியும் யோசிக்காமல் அதை உணர வேண்டும். உதாரணமாக முழங்காலுக்குக் கீழே உள்ள தசையைப் பற்றிச் சொல்லும் பொழுது அது என்ன என்பதைச் சொல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

அதன் இருப்பை உணரவேண்டும். இப்படி எல்லா அவயவங்களுக்கும் பொருந்தும். சரீரத்தின் எல்லாப் பாகங்களும் சொல்லப்பட்டு அவற்றை மனதினால் அறிய வேண்டும். யோக நித்திரையில் அடைந்த அனுபவத் திற்கேற்ப எத்தனை தடவை வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம். சில உறுப்புகள் விஷயத்தில், உதாரணமாக அடிப்பாதங்கள் விஷயத்தில் சிறிது அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டும். கவலைகள் இல்லாமல் மனதை வைத்துக் கொள்ள முடியாத நேரத்திலும் யோக நித்திரையின் பொழுது மனது ஒரு நிலையில் இல்லாமல் இருந்த நேரத்திலும் இந்த முறையை மேலே சொல்லியபடி செய்யவும். சரீரத்தின் பல பாகங்களைப் பற்றி மனம் நினைக்க வேண்டும். பல தடவை செய்து, அடிப்பாகத்தின் மேல் மனதின் கவனத்தை நிலை நிறுத்தினால் மூளை நல்ல நிலையை அடைகிறதென்பதை அனுபவம் மூலம் கண்டிருக்கிறார்கள்.

ஏற்கெனவே சொல்லியபடி கண்களை மூடிக்கொண்டு தாமதம் இல்லாமல் விரைவாக தேகத்தின் பல அவயவங்களின் மேல் மனிதன் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும். ஆனால் சில நேரங்களில் சில அவயவங்களைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டு அவற்றின்மேல் அதிக கவனத்தைச் செலுத்தலாம். இப்படி சரீரத்தின் பல பாகங்களைப் பற்றி மனதில் நிலைநிறுத்திப் பார்த்தபிறகு உணர்ச்சிகளின் மேல் மனதை நிலைநிறுத்திப் பார்க்கலாம்.

4. மேலே சொல்லியபடியுள்ள படிவத்தில் தேகத்தின் அவயவங் களை மனதில் நிலைநிறுத்திப் பார்த்தல் உஷ்ணம், குளிர்ச்சி, உபத்திரவம், சந்தோஷம், பசி, தாகம் போன்ற உணர்ச்சிகள் மனதில் நினைத்துப் பார்ப்பதன் மூலமாகவும் தனக்குத் தோன்றும் யோசனை மூலமாகவும் உணர்ச்சிகளுக்கு சம்பந்தப்பட்ட பொருள்களைத் தொடாமல் எந்தவித மான உணர்ச்சியையும் அனுபவிக்கலாம். உணர்ச்சிகள், மனதில் நினைப் பதின் மூலம் ஏற்படும் அனுபவம். ஆகையால் யோக நித்திரையின் 2 ஆவது படிவத்தைச் செய்யும்பொழுது இதற்கு முன் அனுபவித்த உணர்ச்சிகளை விட்டுவிடலாம். தன் சொந்த யோசனையின் மூலம் குளிர்காலத்தில் உஷ்ணத்தைப் பற்றி அனுபவிக்கலாம். இதற்குப் பயற்சி அவசியம். மனதை ஒரு முகப்படுத்திப் பார்ப்பதின் மூலம் உணர்ச்சி களைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

5. மனதை ஒரு நிலையில் கட்டுப்படுத்துவது: இதற்கு சாதாரணமாக ஏதாவது ஒரு பொருளை உதாரணமாக எரிகிற மெழுகுவர்த்தியின்

வெளிச்சத்தைக் கண்களை மூடிக்கொண்டு மனதினால் பார்த்தல். திறந்த கண்களோடு பார்க்கும்பொழுது அது எப்படித் தோன்றுகிறதோ அதே மாதிரி அகக் (மன) கண்களுக்கும் தோன்ற வேண்டும்.

6. ஆத்மரீதியாக மனதைக் கட்டுப்படுத்துதல்: மனதை ஒரு நிலையில் கட்டுப்படுத்தும் நிலைக்குப் பிறகு ஆத்மீகரீதியாக உள்ள முறைக்குச் செல்ல வேண்டும். இதில் ஆத்ம ரீதியாக உள்ள முறையையே மனதில் நிறுத்திப் பழக்கம் செய்யவேண்டும். ஆத்மீக ரீதியாக உள்ள அடையாளங்கள் மேல் அல்லது ஆத்மீக ரீதியாக உள்ள சக்கரங்களால் உண்டாக்கப்பட்ட அனுபவங்களின் மேல் மனதை நிலை நிறுத்தவும். சக்கரங்கள் என்பன மூலாதார, சுவாதிஷ்தான், மணிபுரகா, அனஹடா, விஷிதி, ஆஜ்னா, பிந்து, சஹஸ்ரநாமம் முதலியன வரிசையாக உள்ளன. சுவாதிஷ்தானின், தனித்தரமான நன்மை என்னவென்றால் நித்திரை நினைவோடு தூங்கும் அனுபவம் பெறவேண்டும். தூங்கும்பொழுது நினைவில்லாமல் இருக்கிறது. ஆனால் நினைவோடு தூங்கும் பொழுது அனுபவத்தை நாம் தெரிந்து கொண்டே பெறலாம். ஆனால் அது எப்படி என்பது வார்த்தையால் சொல்ல முடியாது. உதாரணமாக ஆஜ்னா சக்கரம் மயக்கத்தைக் கொண்டு வருகிறது. இந்த மயக்கமான நிலையை முழுவதும் அனுபவிக்க வேண்டும். இம்மாதிரி ஒவ்வொரு சக்கரமும் தனித்தனி அனுபவத்தை உண்டாக்குகிறது. ஆன்மீக ரீதியாகவுள்ள பல்வேறு நிலைகளை மனதில் கட்டுப்படுத்துவதனால் வெவ்வேறு அனுபவங்களை நாம் முழுவதும் அனுபவிக்க வேண்டும்.

7. சங்கல்பம் (தீர்மானம்): யோக நித்திரை கிரியை ஆரம்பத்தில் சொல்லப்பட்ட சங்கல்பத்தைச் சொல்லி முடிவுக்குக் கொண்டு வரப்படுகிறது. யோக நித்திரை கிரியையிலிருந்து எழுந்திருக்கும் முன் சங்கல்பத்தை மனதில் மூன்று முறை திரும்பச் சொல்ல வேண்டும்.

யோகாசனம் பழகுவதால் அடையும் நன்மைகள்

1. ஆயுளை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
2. ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கிறது.
3. மனதை நல்வழியில் செலுத்துகிறது.
4. ஆண்மையை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
5. நோயற்ற வாழ்விற்கு வழி காட்டுகிறது.

6. உடலை அழகாக வனப்புறச் செய்கிறது.
7. பிணிகள் யாவற்றையும் குணப்படுத்துகிறது.
8. சோர்வையும் சோம்பலையும் ஒழிக்கிறது.
9. மனதிற்குச் சாந்தியைக் கொடுக்கிறது.
10. என்றும் இளைஞராக வாழ வழி செய்கிறது.
11. உடலின் உறுப்புகளை வீரியப்படுத்துகிறது
12. உடலின் ஊளைச் சதையைத் தடுக்கிறது
13. இதயம், சுவாச உறுப்புகளை வீரியமாக்குகிறது.
14. உடலுக்கு மிகுந்த பலத்தைக் கொடுக்கிறது.
15. மூளைக்குப் பலமும், முகக்களையையும் கொடுக்கிறது.
16. உடலின் இரத்த ஓட்டத்தை ஒழுங்கு செய்கிறது.
17. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்கிறது.
18. கோபக்குணத்தை மாற்றிச் சாந்தப்படுத்துகிறது.
19. கொடுந்துயர் தீரவும், மறக்கவும் வழி செய்கிறது.
20. வாழ்வு வெற்றி பெற புத்தியை விசாலமாக்குகிறது.
21. அதிகம் படிக்கவும் சிந்தனை செய்யவும் ஊக்கம் தருகிறது.
22. சளைக்காது அதிக வேலை செய்ய சக்தியைத் தருகிறது.
23. உடலின் நோய்த் தடுப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது.
24. உடலின் நரம்புகளை வீரியப்படுத்துகிறது.

யோகாசனப் பயிற்சிக்கு முன் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை:

1. காற்றோட்டமுள்ள இடம்.
2. 6' × 3' அகலமுள்ள விரிப்பு உடலை அழுத்தா வண்ணம் இருக்க வேண்டும். பெண்கள் குளிக்கும் அங்கிகளையும், ஆண்கள் லங்கோடு அல்லது ஜட்டியோடு அணிந்து யோகாசனம் செய்யலாம்.
3. காலையில் மலம் வெளியேற்றப்பட்ட பின்பு வெறும் வயிற்றுடன் செய்தல் வேண்டும்.
4. யோகாசனங்கள் செய்யும்போது மிக நிதானமாகவும், மெதுவாகவும் பழக வேண்டும். ஆவலின் பேரில் எழும் அவசரத்தைத் தவிர்க்கவும். சிலருக்குச் சில ஆசனங்கள் வரா. அவற்றை முரட்டுத்தனமாகச் செய்ய முயலக்கூடாது. தினமும் மெதுவாக முயற்சி செய்து விட்டு விட வேண்டும்.

5. முதலில் பத்மாசனம் அல்லது தொழும் நிலையில் இருந்து மனதை ஒருமைப்படுத்தி, நமக்குக் கற்றுத் கொடுப்பவர் எவரோ அவரைக் குருவாக நினைத்து வணங்கி வடக்கு முகமாக அல்லது கிழக்கு முகமாக இருந்து ஆசனங்களைப் பயில வேண்டும்.

6. உடலில் நோய்கண்ட காலத்தில் ஆசன நிபுணரின் உதவியுடன் ஆசனங்களைப் பயில வேண்டும்.

7. வெகுதூரம் பிரயாணம், முதல் நாள் வெகு நேரம் கண் விழித்தல், உடலுறவு கொண்ட நாள், எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்த நாள் இந்த நாட்களில் ஆசனம் செய்ய வேண்டாம்.

8. ஆசனங்கள் செய்தபின் கண்டிப்பாக சாந்தி ஆசனம் செய்து முடிக்க வேண்டும்.

9. குறிப்பிட்ட நேரம் வரையில் தான் ஆசன நிலையில் இருக்கலாம். அதிக நேரம் இருத்தல் கூடாது.

10. தன்னம்பிக்கையற்றவர்கள், பலவீனமானவர் பக்கத்தில் யாரேனும் உதவிக்கு வைத்துக் கொண்டு ஆசனங்கள் செய்யலாம். அல்லது ஆதாரமாக அருகில் தூண்-சுவர் இவற்றின் ஓரங்களில் வைத்துப் பழகலாம்.

11. ஆசனங்கள் செய்து முடிந்த பின்னர் அரைமணி நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் குளித்தல் நலம். ஆனால் அனுபவத்தில் காலை எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் குளிர்ந்த தண்ணீர் 2 டம்ளர் குடித்தால் மலம் எளிதாக வெளியேறும். பின் குளித்தால் சிறுநீர் அதிகம் போகும். பின் ஆசனம் செய்வதற்கு உடல் எளிதாக அமையும். காலையில் எழுந்தவுடன் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதால் உடல் உஷ்ணத்திலிருந்து காப்பாற்றவும், குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ளவும் பெரிதும் உதவும். ஆனால் குளித்தபின் ஆசனம் செய்ய உடல் இலகுவாக அமைவதோடு இரவு தூங்கும்வரை சுறுசுறுப்பு குறையாமல் இருக்கிறது.

12. காப்பி, டீ, மது அருந்துதல் போன்ற எந்தக் கெட்ட பழக்கத்தையும் விட்டுவிட வேண்டும். ஆசனம் பழகப்பழக, நாளடைவில் நிறுத்தும் ஆற்றல், மனோதிடம் தானாகவே ஏற்படும்.

13. உப்பு, புளி, காரம் ஆகியவற்றை மிதமாகச் சேர்த்தல் நல்லது.
14. ஆசனம் செய்யும் இடத்தில் நல்ல வாசனையுள்ள ஊதுபத்தி, சாம்பிராணிப் புகை இருக்க வேண்டும்.
15. ஒவ்வோர் ஆசனத்திற்கும் இடையே தீர்க்கமாகச் சுவாசித்த பிறகே அடுத்த ஆசனத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

யோகப் பயிற்சி பற்றிய சோவியத் திரைப்படம்

மனிதனுக்குப் பயனுள்ள விஷயம் உலகின் எந்தப் பகுதில் இருந்தாலும், அது சோவியத் யூனியனின் கவனத்தைக் கவர்ந்து விடுகிறது. பண்டைய இந்தியத் தத்துவமும் உடற்பயிற்சியும் அடங்கிய யோகாசனத்தை எடுத்து கொள்ளுங்கள். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு மாஸ்கோவிலுள்ள டாக்டர்களும் உள இயல் நிபுணர்களும் யோகப் பயிற்சியில் அக்கறை காட்டத் தொடங்கினார்கள். சோவியத் பத்திரிகைகளிலும் சஞ்சிகைகளிலும் யோகப் பயிற்சியைப் பற்றி பல கட்டுரைகள் வெளிவந்தன. சில கட்டுரைகள் ஆர்வத்தை, அவநம்பிக்கையை வெளியிட்டன. மற்றும் சில கட்டுரைகள் யோகப்பயிற்சியை ஆராய வேண்டும் என்றும், அதன் ஆக்கபூர்வமான அம்சங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும் கூறின. இதுபற்றி சூடான விவாதங்களும் நடைபெற்றன.

இப்பொழுது சோவியத் யூனியனில் யோகப் பயிற்சியைப் பற்றி ஆழ்ந்த அகன்ற, செழுமையான அனுபவம் ஏற்பட்டுள்ளது. ''இந்திய யோகிகள் - அவர்கள் யார்?'' என்ற நீளமான டாக்குமெண்டரிப் படத்தில் இந்த அனுபவத்தின் முத்திரையைக் காண்கிறோம். கீவ் நகரிலுள்ள 'சயண்டிபிஃக் பாபுலர்' பிலிம் ஸ்டுடியோவில் இப்படம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பொழுது மாஸ்கோவிலுள்ள பல திரைப் படக் கொட்டகைகளில் காட்டப்படுகிறது. பல நாட்களுக்கு முன்பே டிக்கட்கள் விற்று விடுகின்றன.

படம் தொடங்கும்போது பிராதேவ் என்ற தத்துவ நிபுணர் யோகப் பயிற்சியைப் பற்றி ஒரு சிற்றுரை நிகழ்த்துகிறார். 4000 ஆண்டுகளாக இந்தியர்கள் யோகப் பயிற்சி செய்து வருகின்றனர். யோகப்பயிற்சிக்கு

முன்பு கபடம், பேராசை, வஞ்சகம் தீர்த்தல் முதலிய தீய எண்ணங்களை மனதிலிருந்து அகற்றிவிட வேண்டும் என்று யோக தத்துவம் கூறுகிறது. பின்னர் யோகாசன நுட்பங்களை அவர் வருணிக்கிறார். 8 விதமான யோகப் பயிற்சி முறைகளையும் இருதயம், மனம் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சிகளையும் அவர் விளக்குகிறார்.

அதன் பின்னர் இந்தியாவின் பல்வேறு நகரங்களிலுள்ள யோகப் பயிற்சி நிலையங்களையும் அங்கு யோகார்சனங்களைப் பயில்வோரையும் காண்கிறோம். ஆஸ்துமா, தூக்கமின்மை, இருமல், நரம்புத்தளர்ச்சி, சிறுநீரகக் கோளாறு ஆகியவற்றுக்கு விசேட யோகப்பயிற்சிகளின் மூலம் சிகிச்சை அளிக்கும் யோக நிலையங்களையும் நாம் காண்கிறோம்.

அந்த நோய்கள் குணமடைவதற்கான காரணங்களை பல்வேறு ஆய்வுக்கூடங்களில் ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையில் இந்தப் படம் விளக்குகிறது.

நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதுடன் மன உறுதி பெறவும், உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஓய்வு கொடுக்கவும் சக்தியைப் பாதுகாக்கவும் யோகப் பயிற்சிகள் பயன்படுகின்றன என்பதை இப்படம் சித்திரிக்கிறது.

சோவியத் யூனியனில் விரிந்த அளவில் யோகப் பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன என்பதை இப்படத்தில் காண்கிறோம். ஆஸ்துமாவுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் யோக நிலையம் ஒன்று பால்டிக் பிரதேசத்தில் உள்ளது. ஓர் ஆஸ்பத்திரியில் ஊளைச் சதைகளும் தேவையற்ற சதைக் கோளங்களும் யோகப் பயிற்சிகளின் மூலம் குறைக்கப் படுகின்றன.

சில ஆரோக்கிய நிலையங்கள் யோகப்பயிற்சிகளின் மூலம் நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டப்படுகிறது. விளையாட்டுகளில்கூட யோக முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. யோகப்பயிற்சி புரியும் பெண்கள் குழு ஒன்று படகு ஓட்டும் போட்டியில் வெற்றி பெறுவதையும் இப்படத்தில் காண்கிறோம்.

யோகப்பயிற்சி சம்பந்தமான சோவியத் அனுபவத்தைத் தொகுத்துக் கூறுவதுடன் இப்படம் முடிவடைகிறது. யோக முறையின் மாயாவாத அம்சங்கள் எங்களுக்குத் தேவையில்லை என்றும் ஆயிரக்கணக்கான

ஆண்டுகளாக மனிதனுக்குப் பயனளித்து வரும் நடைமுறை அனுபவங்களே எங்களுக்குத் தேவை என்றும் அந்த முடிவுரை கூறுகிறது.

யோகப்பயிற்சியின் எல்லா அம்சங்களும் இன்னும் தெளிவாக விளங்கவில்லை. அவை முறையாக ஆராயப்பட வேண்டும். மனிதனது உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் பயனளிக்கும் முறையில் யோகப் பயிற்சிகள் முறையாகப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

சர்வ பிணி போக்கும் சஞ்சீவி

மூத்திர சிகிச்சை

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்று சொல்வார்கள். இதில்-அதாவது நோயற்ற வாழ்வு வாழவைப்பதில் சிறுநீர் பெரும்பங்கு கொள்கிறது என்றால் உங்களுக்கு வியப்பாக இருக்கும். சிறுநீர், சிவாம்பு, அமரி என்ற பெயர்கள் எல்லாம் மனிதன் கழிக்கும் மூத்திரத்தையே குறிக்கும். சிவாம்பு சிகிச்சையில் வியாதியின் தன்மையைக் கண்டறிய வேண்டியதில்லை. இரத்தம், மலம் போன்ற எல்லாவற்றையும் சோதனையிட வேண்டியதில்லை. எக்ஸ்ரே - கார்டியோகிராம் தேவையில்லை. தான் உடல் நலமற்று இருப்பதை அறிந்தவுடன் சிறுநீர் சிகிச்சையைத் தொடங்கலாம். நோயிலிருந்து குறுகிய காலத்தில் விடுதலை பெறலாம்.

இந்த சிறுநீர் சிகிச்சையை பலநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இந்தியாவில் கண்டறிந்திருக்கின்றனர். உபயோகித்து வருகின்றனர். பயன் அடைந்துள்ளனர். இந்தச் சிறுநீரை சிவாம்பு என்றும், ஆயுர்வேத நூல்களில் மானுஷ மூத்ரம் என்றும், திருமூலர் அமரி என்றும், போகர் சிறுநீர் என்றும், அகஸ்தியர் அமரி என்றும், தேரையர் சிறுநீர் என்றும் குறித்திருக்கிறார்கள். ஆயுர்வேத ஹாரித சுகருத சரக் சம்ஹிதைகளிலிருந்தும் மற்றும் போகர், அகஸ்தியர், திருவள்ளுவர், திருமூலர், காகபுசுண்டி, தேரையர் முதலிய சித்தர்களும் ஞானிகளும் எழுதியிருக்கும் நூல்களிலிருந்தும் சிறுநீர் எல்லாவித நோய்களுக்கும் செலவில்லாமல் ஒரே மருந்து என்பது மட்டுமல்லாமல் ஆயுளை நீடிக்கக் கூடிய காயகல்பம் என்ற அமிர்தம் என்பதும் புலப்படுகிறது.

எல்லா நோய்களுக்கும் ஒரே சிகிச்சை

முதலில் மூன்று அல்லது ஐந்து அல்லது ஏழு நாள் பட்டினி இருந்து அவ்வப்போது வரும் அவரவர் சிறுநீரை மட்டும் பிடித்து பாட்டிலில் அடைத்து மூன்று நாட்களுக்கு மேல் 7 நாட்கள் வரை பழையதாக்கி உடலின் மேல் மாலீஷ் செய்வதுதான் எல்லா நோய்களுக்கும் பொது வான சிகிச்சை.

குணமாகும் நோய்கள்

உயர் அல்லது குறைந்த இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், சர்க்கரை வியாதி, உப்பு வியாதி, கண் காதுகளை பற்றிய வியாதிகள், குழந்தை களின் கக்குவான் இருமல், லிவர் கட்டி, கரப்பான், சொறி சிரங்கு, படை, ஊரல், முகப்பரு, நாவிதன் படை, வண்ணான்படை, கட்டிகள், சேற்றுப் புண், தொழுநோய், வெண்குஷ்டம், மூலம், பவுத்திரம், புற்றுநோய், க்ஷயரோகம், குடல் புண், பீனிசம், உள்நாக்கு வளருதல், வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண், காக்காய் வலிப்பு, இளம்பிள்ளை வாதம், மஹோதரம், ஆஸ்துமா, சொறிசிரங்கு, தனுர்வாதம் மூத்திரப்பை, மூத்திரக்காய் (சிறு நீரகம்) ஆகியவற்றில் உண்டாகும் கற்கள், பாரிச வாயு அல்லது பக்க வாதம், மஞ்சள் காமாலை, ஊதுகாமாலை, வெட்டுக்காயங்கள், தேள்கடி, பாம்புக்கடி, காணாக்கடி, வண்டுக்கடி, எல்லா விதக்காய்ச்சல்கள் முதலி யன.

வெளிநாட்டு ஆராய்ச்சி

மூத்திரத்தின் அற்புத சக்தி பற்றி சந்தேகமில்லை. எவ்வித பயங்கர நோய்களுக்கும் ஆரம்பக்கட்டத்திலிருந்தே சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து அளித்து வந்தால் அவை குணமாகிவிடும். இந்தச் சிகிச்சையில் ஒரு பெரிய சாதனை என்னவென்றால், ஒருவருக்கு என்ன நோய் எனச் சோதித்து அறியும்வரை சிகிச்சையை நிறுத்தி வைக்க வேண்டியதில்லை. இந்த வைத்திய முறை சிறந்தது என்பது அமெரிக்காவிலும், ஜப்பானிலும் நடந்துள்ள ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து உறுதிப்பட்டுள்ளது.

சிறுநீரின் இரசாயனங்கள்

சிறுநீரில் பல முக்கிய பொருள்கள் மட்டுமின்றி பலவித ஹார்மோன்கள், என்சைம்கள், டைரக்ஷன், உரோகினேஸ் போன்ற கிருமிக் கொல்லிகளும் அடங்கியுள்ளன. பிளவை, இருதயம், மூளை, நுரையீரல் போன்ற நோய்கள் இந்த சிகிச்சை முறையில் குணமாகின்றன. ஆரோக்கியமான உடலிலிருந்து சிறுநீரில் உடலுக்குத் தேவையான போஷாக்குத் தத்துவங்கள் இருக்கின்றன. ஆரோக்கியமானவனுடைய சிறுநீரில் பத்தொன்பது போஷாக்குத் தத்துவங்கள் அடங்கியிருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

வ்ருத்த வாக்பட்ட - அஷ்டாங்க சங்கிரஹம்

இந்தநூல் சொல்வது: சரீரத்திலுள்ள விஷத்தைப் போக்குகிறது. கண் நோய்களைப் போக்குகிறது. தோல் சம்பந்தப்பட்ட எல்லாவித நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது.

யோக ரத்னாகரம் கூறுவது

இரத்தத்திலுள்ள கிருமிகளைக் கொல்லுகிறது.

ஹடயோக ப்ரதீபிகை உரைப்பது

பித்தமாகிய முதல் பாகத்தையும் சாரமற்றதாகிய கடைசி பாகத்தையும் விட்டுவிட்டு சீதளமாகிய மத்திய பாகத்தைப் பானம் செய்ய வேண்டும். கண்ட கபாலிகர் இதை அமரோலி முத்திரை என்கிறார்கள்.

திருமூலர் திருமந்திரத்தில் சொல்வது

நூறு மிளகு அளவு சிறுநீரை அருந்துங்கள். இதற்கு மாறான மருந்து ஒன்றும் இல்லை. இதைத் தெளிந்த உச்சியில் அப்பினால் அதாவது தேய்த்துக் குளித்தால் நரைமயிர் மாறிக் கறுக்கும். ஒரு கையளவு சிறுநீரோடு ஒவ்வொரு நாளைக்கும் ஒரு மிளகு வீதம் அதிகப்படுத்தி நூறு மிளகு வரை உண்ணுக என சில சித்த வைத்திய நூல்கள் கூறுகின்றன. இது ஒரு காய கல்ப முறை.

மற்றொரு கல்ப முறை

முதல் நாள் சிறுநீருடன் 5 மிளகு வீதம் அதிகப்படுத்தி 20 ஆவது நாள் 100 மிளகு உட்கொண்டு பின்பு தினம் 5 மிளகு வீதம் குறைத்து வந்து ஒரு மண்டலம் அல்லது 40 நாட்கள் உட்கொள்ள, நரை, திரை மாறும்; என்றும் இளைமையோடிருக்கலாம்.

மற்றொரு பாடல் கூறுவது:

உடலின்கண் மறைபொருளாய் விளங்கும் சிறு நீரிலே மிளகு, நெல்லிமஞ்சள், நெல்லி வேம்பு இவற்றைக் கூட்டியிடித்து சுண்ணத்தைச் சேர்த்து உண்டால் மேனி மெதுவாகும். தலைமயிர் கறுக்கும்.

வேறொரு கல்ப முறை

வெள்ளை மிளகு, கஸ்தூரி மஞ்சள், நெல்லி வேம்புடன் சிறுநீர் விட்டரைத்து உடலில் பூசி ஊற்றிக் குளிக்க வேண்டும். இதைப் பஞ்ச கல்பம் என்பர்.

மற்றொரு பாடல் சொல்வது

வீரமருந்தென்றும் விண்ணோர் மருந்தென்றும்
நாரி மருந்தென்றும் நந்தி அருள் செய்தான்
ஆதி மருந்தென்றறிவார் அகலிடஞ்
சோதி மருந்திது சொல்ல வொண்ணாதே

இதன் பொருள்

வீர மருந்தென்றும் தேவர் அமுதமென்றும் சக்தி அமுதமென்றும் எனது குருநாதனாகிய நந்தி அருள் செய்தான். இதனை மருந்து என்று அறிவார்கள், சோதி மருந்தாகிய இதனை அயலிடத்தார்க்குச் சொல்லக் கூடாது.

உலகத்தார்க்கு உரைக்கவொண்ணாது என்றது, இதன் அருமையை யும் பெருமையையும் அறியாமையால் எள்ளி நகையாடுவர் என்பது கருதியே.

இந்தியாவில்

நம்நாட்டில் சிசுக்கள் பிறந்தவுடன் அச்சிசுக்களுக்கு இதர குழந்தை களின் சிறுநீரைப் பிடித்து மூன்று தினங்கள் கொடுக்கிறார்கள். மூன்று

நாட்கள் மட்டும் கொடுத்து நிறுத்தி விடுவதினால் யாதொரு பிரயோஜனமும் உண்டாகாது. சிசுவிற்கு யாதொரு வியாதியும் வராமல் சுகமாயிருக்க வேண்டுமென்று நினைக்கப்பட்ட தாயானவள் சிசு பிறந்த நாள் முதல் அதற்குப் புத்தி வரும் வரையில் தினமும் காலையில் சிசு விடும் சிறுநீரில் முதற் பாகம் சிறுநீர் பித்தமாயும் கடைசி பாகம் பிரயோஜனமற்றதாயும் இருப்பதனால் இவ்விரண்டு பாகங்களையும் நீக்கி மத்தியில் வரும் சிறுநீரை ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் பிடித்துக் கொண்டு சிசுவிற்குப் பால் கொடுப்பதற்குப் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷங்கள் முன்பு மேற்படி சிறுநீரில் இரண்டு பாலாடை அல்லது சங்கு குடிப்பித்து பிறகு பால் கொடுக்க வேண்டும்.

பின்பு குழந்தைக்குப் புத்தி வந்தவுடன் காலையில் எழுந்து பிரதி தினமும் சிறுநீர் அருந்தும்படிசெய்து பழக்கத்தில் கொண்டுவரவேண்டும். மத்தியில் வரும் சிறுநீரில் மூன்று கையாவது பிடித்துக் குடிக்கும்படி செய்ய வேண்டும். ஆதலால் யாவரும் பிரதி தினம் காலையில் சங்கு தீர்த்தம் கையில் பிடித்து பொங்கு தீர்த்தம் பானம் செய்ய வேண்டும். இப்படி பன்னிரண்டு வருஷங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் அவர்களின் சரீரத்தை விஷப்புழுக்கள், தேள், சர்ப்பம் முதலியவை தீண்டியபோதிலும் அவர்களுக்கு விஷம் ஏறமாட்டாது. பத்தியம் இல்லை. எல்லாம் சாப்பிடலாம்.

பாம்பு கடித்தாலும்...

எவனொருவன் பன்னிரண்டு வருடங்கள் விடாமல் சிறுநீர் அருந்தி வருகிறானோ அவன் உடல் உள்ளவரை வியாதிகள் அணுகா என்றும் விஷமுள்ள சர்ப்பம் தீண்டினாலும் உடலில் விஷம் ஏறாது என்றும், ஆனால் அவனைக் கடித்த பாம்பு இறந்து விடும் என்றும் பல நூல்களில் நமது சித்தர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

சிவாம்பு கல்பம்

மூத்திர சிகிச்சையை உபயோகித்து சகல நோய்களையும் தீர்த்துக் கொள்ளும் முறை சிவாம்பு கல்பம். ஆயுர்வேதம், சித்த நூல்கள், யூனானி, ஜைன தர்ம சாஸ்திரம், பைபிள், தந்திர சாஸ்திரங்கள், திருமந்திரம், பதினெண் சித்தர்கள் முதலிய நூல்களில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சிவாம்பு கல்பம் என்பது பரமசிவன் உமாதேவிக்கு உபதேசம் செய்தது. இது ருத்ராயாடாமா தந்திரத்தில் உள்ளது. இது வடமொழியாகிய சமஸ்கிருதத்தில் உள்ளது. சிவாம்பு என்ற சொல்லுக்கு மங்கலத்தை உண்டு பண்ணும் நீர் என்பது அர்த்தமாகிறது.

எந்த உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட பாத்திரம் என்றாலும்....

எந்த ஓர் உலோகத்தால் செய்யப்பட்ட ஏதாவதொரு பாத்திரத்தில் சிவாம்புவைப் பருகலாம். மண் பாத்திரம் நல்லது. தாமிரப்பாத்திரம் மிகவும் நல்லது. சிவாம்பு ஒரு திவ்வியமான அமிர்தம். அது கிழத் தன்மையையும் வியாதிகளையும் நாசம் செய்ய வல்லது. ஒரு மாதம் வரை பருகினால் உள் உறுப்புகள் சுத்தமடைகின்றன. இரண்டாவது மாதத்தில் இந்திரியங்கள் பலத்தைப் பெறுகின்றன. மூன்று மாதங்கள் அருந்தினால் தேகத்திலுள்ள வியாதிகள் மறைகின்றன. ஐந்தாவது மாதம் திவ்ய திருஷ்டி உண்டாகிறது. ஆறாவது மாதம் யோகியானவன் புத்திக்கூர்மையடைந்து பண்டிதனாகிறான். ஏழாவது மாதத்தில் அதிக பலவானாகிறான். எட்டாவது மாதம் ஸ்திரமான பொன்மேனியுண்டாகிறது. ஒன்பது மாதங்கள் விடாமல் சிவாம்புவைப் பருகி வந்தால் க்ஷயம், குஷ்டம் முதலியன குணமடையும். பத்தாவது மாதம் அவன் தேஜஸ் மிக்கவனாக ஆகிறான். பதினோராவது மாதம் அவனுடைய சரீரத்திலுள்ளும் புறமும் உள்ள ஒவ்வோர் அங்கமும் நிர்மலமாயும் காந்தியுடையனவாயும் ஆகின்றன.

ஒரு வருஷம் எவனொருவன் சிவாம்பு பருகி வருகிறானோ அவன் சூரியனைப் போல் தேஜஸ் மிக்கவனாக ஆகிறான். இரண்டு ஆண்டுகள் பருகி வந்தால் ஜலதத்துவத்தை ஜெயித்து விடுகிறான். மூன்றாம் ஆண்டு ஜலதத்துவத்தையும் நான்காம் ஆண்டு அக்கினி தத்துவத்தையும் ஐந்தாம் ஆண்டு வாயு தத்துவத்தையும் ஏழாம் ஆண்டு அகங்கார தத்துவத்தையும் எட்டாம் ஆண்டு மஹத்தத்துவத்தையும் ஜெயித்து விடுகிறான். ஒன்பது வருடம் தொடர்ந்து எந்த யோகி சிவாம்பு பருகி வருகிறானோ அவன் ஜனன மரணமில்லாதவன் ஆகிறான். பத்தாம் ஆண்டு கேசரியில் சமர்த்தன் ஆகிறான். அதாவது ஆகாய கமனம் எளிதாகி விடுகிறது.

பதினோராவது ஆண்டு அந்தர் நாதங்களை நன்றாகக் கேட்பான். பன்னிரண்டு வருடங்கள் எந்த யோகி விடாமல் சிவாம்பு கல்பம் பருகி வருகிறானோ அவன் சந்திரன், நக்ஷத்திரங்கள் உள்ளவரை ஜீவித்திருப்

பான். அவனை சர்ப்பம் முதலிய விஷ ஜந்துக்கள் தீண்டினாலும் பாதிக்கப்படமாட்டான். நெருப்பு அவனை எரிக்க முடியாது. நீரில் நடக்கவும் சக்தி ஏற்படுகிறது.

ஜைன மதத்தின் ஆச்சாரியரான பத்ரபாகு தன் மதத்தை ஏற்றுக் கொள்பவருக்கு சிறுநீரை உபயோகப் படுத்த வேண்டும் என்ற விதி முறையை ஏற்படுத்தி இருக்கிறார். ஜைனர்கள் உபவாச காலங்களில் சிறுநீரை உபயோகிப்பதால் இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்தவும் மனதை ஒரு நிலையில் நிறுத்தவும் உதவுகிறது. யோக சாதனையில் எந்தவிதமான தடையும் இருக்காது என்றும் அவர் நூலில் எழுதியுள்ளார்.

மேலைநாடுகளில் சிறுநீர் உபயோகம்

ஏசுநாதருடைய வாக்கிலிருந்து கிறிஸ்தவர்கள் சிறு நீரின் உபயோகத்தை ஏற்றுக் கொண்டார்கள். காலஞ் சென்ற ஜான் டபிள்யூ ஆம்ஸ்ட்ராங் (John W. Armstrong) என்பவர் இங்கிலாந்தில் லண்டன் மாநகரத்தில் வசித்து வந்தார். அவர் க்ஷயரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டு அலோபதி சிகிச்சையில் குணமடையாமல் பழைய பைபிளில் (Old Testament) இருந்து "Drink waters out of thine own cistern" அதாவது ''உன் சிறுநீரைக்குடி'' என்ற இச்சொற்கள் அவரைச் சிந்திக்க வைத்தது. தன் நோயைத் தீர்த்துக் கொள்ள இதைக் கையாண்டார். சில தினங்களிலேயே நல்ல குணம் தெரிய வந்தது. சில நாட்களுக்குப் பின்பு புதிய பைபிளைப் படிக்கும் பொழுது ''சிறுநீர் குடித்து உபவாசமிருக்கும் பொழுது சிறுநீரினால் தலையைத் தேய்த்து முகத்தைக் கழுவிக் கொள்'' என்ற வாக்கியத்தைப் படித்தவுடன் அதை உடலிலும் தேய்த்துக் கொள்ளத் தொடங்கினார். அதன்படி செய்து தனது கொடிய நோயிலிருந்து குணமடைந்தது மட்டுமல்லாமல் டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட ஆயிரக்கணக்கான நோய்களையும் இதே சிகிச்சையினால் பூரண குணமடையும்படி செய்தார். தன் அனுபவங்களை எல்லாம் ''வாட்டர் ஆப் லைப்'' (Water of Life) என்ற புத்தகத்தின் மூலம் வெளியிட்டார். இந்தப் புத்தகம் இன்றும் இந்தியாவில் கிடைக்கிறது. தன் உதவியால் அநேகர் தங்கள் தீராத நோய்களையும் தீர்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சிவாம்புவின் அற்புதங்கள்

1. உடலில் உள் பாகம் வெளிபாகத்தின் எல்லாவித நோய்களும் குணமடைய காலையில் தொடர்ந்து ஒன்பது நாட்கள் வரை தன்னுடைய

சிறுநீரைக் குடிக்க வேண்டும். இது எல்லாவிதமான குஷ்ட ரோகங்களை யும் போக்கி உடலை ஆரோக்கியமடையச் செய்கிறது.

2. மஹோதரம், காமாலை, குணமடைகின்றன.

3. சிறுநீரை இலேசாகச் சூடு செய்து காதைக் கழுவினால் காதுவலி, இரைச்சல், செவிட்டுத் தன்மை நீங்கும். காதில் சீழ் வடிதல் குணமடையும்.

4. கண்களைச் சிறுநீரினால் கழுவினால் கண்வலி, கண் சிவத்தல், கண் வீக்கம் முதலியன அகன்று விடும். சிறுநீர் கொண்டு மூக்கினால் நசியம் அல்லது பருகினால் ஜலதோஷம் பீனிசம் முதலிய வியாதிகள் குணமடையும். கண்களைப் பற்றிய சகல வியாதிகள் குணமடையும். கண்களைப் பற்றிய சகல ரோகங்களும் ஆபரேஷன் இல்லாமலே குணமடையும். சிறுநீரினால் நசியம் செய்வதால் கண், காது, மூக்கு, தொண்டை, மூளை இவற்றைப் பற்றிய வியாதிகள் ஒழியும்.

5. கைகளைச் சிறுநீர் கொண்டு தேய்த்துக் கொண்டால் கை வீக்கம், கையில் பட்டை உரிதல், கொப்புளங்கள் எல்லாம் சரியாய்ப் போய் விடும். மேலும் கணுக்கள் மெல்லியவையாக ஆகிவிடும்.

6. சிறுநீரினால் காயத்தைக் கழுவினால் குணமடைந்து சீக்கிரம் ஆறிவிடும்.

7. சிறுநீரை உடலில் தேய்த்தால் சொறி, சிரங்கு, எரிச்சல் அதிசீக்கி ரம் குணமடையும்.

8. மலத்துவாரத்தை சிறுநீர் கொண்டு கழுவினால் மூலவியாதி, வலி, எரிச்சல், நமைச்சல் குணமடையும்.

பல் வியாதி

அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் சிறுநீரினால் வாய் கொப்பளித்து பல் தேய்த்து ஈறுகளை மாலீஸ் செய்வதால் பயோரியா குணமடைகிறது. ஈறுகளிலிருந்து இரத்தம், சீழ் வடிதல், துர்நாற்றம் பல்வலி குணமடையும். ஆடிக் கொண்டிருக்கும் பற்கள் குறுகி வலிவு பெறும்.

ஆங்கில வைத்தியரின் நற்சான்றிதழ்

பிரபல ஆங்கில டாக்டர் டி. வில்சன் டிச்மென் பி.எச்.ஸி. எம்.டி. (Dr. T. Wilson Dischmen, P.H.C.M.D.) ஒரு பத்திரிகையில் எழுதுகிறார். ஒவ்வொரு மனிதனுடைய உடலுறுப்புகளுக்கேற்ப சிறுநீரும் மாறுபடு கிறது. ஏதேனும் ஓர் உறுப்பு முறிந்து விட்டாலோ அல்லது ஏதேனும் ஓர் உறுப்பில் குறைபாடு ஏற்பட்டு விட்டாலோ ஏற்படும் வியாதியைத் தவிர மற்றெல்லா வியாதிகளுக்கும் இச்சிறுநீர் பயனுள்ளது. மருந்து களின் எண்ணிக்கை மூவாயிரத்துக்கும் மேலாக உள்ளன. வைத்தியர்கள் வியாதிக்குத் தகுந்த மருந்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் தவறி விடலாம். இதனால் பல விபரீதங்கள் ஏற்படலாம். ஆனால் சிறுநீரில் இந்தப் பயம் இல்லை. இந்த இயற்கை நீர் உடலில் சென்று எந்தப் பாகத்தில் கேடு இருந்தாலும் கண்டு பிடித்து வேருடன் அகற்றி குணப்படுத்தி உடல் பலத்தையும் அளிக்கிறது.

சிறுநீரில் அடங்கியுள்ள இரசாயனங்கள்

ஆரோக்கியமானவனுடைய சிறுநீரில் உடலுக்குத் தேவையான பத்தொன்பது போஷாக்குத் தத்துவங்கள் அடங்கி இருக்கின்றன. இதில் அதிகமான அளவு யூரியா காணப்படுகிறது.

முக்கிய அறிவிப்புகள்

எத்தனை உடல்களோ அத்தனை விதமான மூத்திரம் ஒவ்வோர் உடலுக்கும் அவரவர்களின் உடலுக்கேற்றபடி அமைந்திருக்கிறது. ஆன படியால்தான் அவரவர்களின் சிறுநீரையே உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பது முக்கியமாகும்.

எந்தவித ஒரு வியாதிக்கும் முதலில் சிறுநீர் பிடித்து வைத்து உடல் மாலீஸ் மூலமாகத் தொடங்கினால் முதல் வாரத்திலேயே நல்ல பலன் தெரிந்து விடும். நான்கு ஐந்து தினங்களில் உடலின் உஷ்ணம் வெளியேறி சொறி, நமைச்சல், கொப்புளம், முகப்பரு தோன்றும். எல்லோருக்கும் இது ஏற்படாது. சிலருக்கு ஏற்படலாம். இதனால் பயந்து வேறுவித சிகிச்சை அளிக்கக் கூடாது. உடலில் விஷப்பொருள்கள் வெளிவரும். சிறுநீர் கொண்டு பலமாகத் தேய்த்தால் இரண்டொரு நாளில் மறைந்து விடும்.

மாலீஸ் செய்வதனால், உடலின் துவாரங்கள் மூலமாக சிறுநீர் உள்ளே சென்று சிறிய வியாதிகளை ஓட்டி விடுகிறது. அதன் முதல் அறிகுறிதான் சொறி, சிரங்கு முதலியன. மாலீஸ் தொடங்கிய ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு சிறுநீர் அருந்தவும். வேளைக்கு 1 டம்ளர் அளவில் 3 அல்லது 4 வேளை போதுமானது. இத்துடன் புளிநீக்கி சாதாரண உணவு உட்கொள்ளலாம்.

கொடிய தீராத நாள்பட்ட வியாதியால் அவஸ்தைப்பட்டு மருந்துகள் சாப்பிட்டு ஊசிகளும் போட்டுக் கொண்டு அலுத்துப் போனவர்கள் சிறுநீருடன் சுத்தமான தண்ணீரை மட்டும் குடித்து அன்ன ஆகாரமின்றி அவரவருடைய உடல் நிலைக்குத் தக்கபடி 3, 5, 7, 10, 15 நாட்கள் வரை உபவாசமிருக்க வேண்டும்.

நோயாளியின் இரத்த ஓட்டத்தின் அழுத்தம் குறைந்திருந்தாலும் (Low Blood Pressure) இருதயம் பலவீனமானதாக இருந்தாலும் மறந்தும் கூட உபவாசம் இருக்கக்கூடாது. சிறுநீர் குடித்து மாலீஸ் செய்து இலேசான உணவை உட்கொள்ளலாம்.

சிறுநீருடன் உபவாசம் இருப்பதால் இருதயமும் மூத்திரக் காய்களும் அதிகமாக வேலை செய்கின்றன. அதனால் இருதயத் துடிப்பு, நாடித்துடிப்பின் வேகம் அதிகமாகிறது. ஆகவேதான் சிறுநீர் உபவாச காலங்களில் பழைய சிறுநீர் கொண்டு உடலை மாலீஸ் செய்வது மிக அவசியம். இருதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கிறது.

சிறு நீர் குடித்து உபவாசம் இருக்கும் நோயாளிகளுக்கு பலவீனமோ களைப்போ ஏற்படாது. நம் உணவிலுள்ள உடல் நலத்திற்குத் தேவையான போஷாக்குத் தத்துவங்கள் சிறுநீரில் இருக்கின்றன. அதிலிருந்து நோயாளிக்குச் சத்து கிடைத்துக் கொண்டேயிருக்கிறது.

அவருக்குப் பசியும் தெரிவதில்லை. நோயாளி அதிகமாக சிறுநீர் எடுத்துக் கொண்டால் அதிக உணவு கிடைக்கும்.

நோயாளிக்குப் போதுமான அளவு சிறுநீர் வராவிட்டால் அவனது வயிற்றின் அடிபாகத்தில் துணியினால் சிறுநீரை நனைத்துப் போட்டே இருக்க வேண்டும். இதனால் சிறுநீர் அதிகரிக்கலாம்.

சிலர் உபவாசம் என்றால் சாப்பாடு இல்லாமல் பழம், பால் சாப்பிடுவது என்று எண்ணுகிறார்கள். இது தவறு. உபவாச காலங்களில்

உணவு, பழங்கள், பழரசம் எதையும் உட்கொள்ளக் கூடாது. நாள் பூராவும் தான் கழிக்கும் சிறநீரையே பருக வேண்டும். தேவைக்கேற்ற அளவு தண்ணீர் குடிக்கலாம்.

உபவாசத்தோடு பத்தியம் இருக்கும் நோயாளி 15 தினங்கள் இருந்தால், உணவு உட்கொண்டு சிறுநீர் வைத்தியம் செய்யும் நோயாளி பூரண குணமடைய இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களாகும். அதுவரை அவன் தைரியமாகவும், பொறுமையுடனும் இருக்க வேண்டும்.

அநேகமாக முக்கியமான வியாதிகள் மறைந்து இருக்கின்றன. மேலும் வியாதி உற்பத்தியாகும் பொழுது நோயாளி முக்கியமான வியாதியை சாதாரணமென்று நினைத்து அவசியமான பத்தியம் இருப்ப தில்லை. இதன் முடிவு - மறைந்திருந்து நோய் பயங்கரமாக மாறிவிடு கிறது. இந்த விதமான வேளையில் விவேகமும் எச்சரிக்கையும் தேவைப் படுகிறது.

இதைப் பயன்படுத்துபவன் தானே ஒரு வைத்தியனாக மாறி விட வேண்டும். தன் உடலின் பழக்கம், வழக்கம், இயற்கையான அம்சங்கள், சீதோஷ்ண நிலை முதலியவற்றில் நல்ல அறிவு பெற்றிருக்க வேண்டும். இந்த விஷயங்களையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ளாதவனுக்கு முழு பலன் கிடைக்காது.

எந்த நோயாளியும் அதிக உற்சாகமடைந்து திடீரென்று முழுப் பிரயோகம் செய்து விடக்கூடாது. இன்றுவரை வியாதியைப் போக்கு வதற்கு அநேக விதமான மருந்துகளை உடலில் செலுத்தியிருப்பதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். அவை எல்லாம் உடலில் மறைந்து இருக்கின்றன. அதன் காரணமாகத் தனது உடல் ஒரு குறிப்பிட்ட பழக்கத்திற்கு உட்பட்டிருக்கலாம். அந்தக் கெட்ட பொருள்கள் எல்லாவற் றையும் உடலிலிருந்து அகற்றியாக வேண்டும். தன்னுடைய உடலை இயற்கையான முறைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். மனத்தூய்மையுட னும் தைரியத்துடனும் பொறுமையுடனும் இந்தப் பிரயோகத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

சிறுநீர்ப் பிரயோகத்தைத் தொடங்கும் முன் மற்ற வைத்தியங்களைக் குறைத்து நான்கு நாட்களுக்கு முன்னதாகவே மருந்துகளை விட்டுவிட வேண்டும். ஏனென்றால் சிறுநீர் ஓர் இராசயனம். மற்ற மருந்துகளுடனோ பொருள்களுடனோ ஒத்து வராது விபரீதமான தீங்கு ஏற்படலாம். சிறுநீர்

வைத்தியம் நடந்து கொண்டிருக்கும் நாட்களிலும் கூட வேறு மருந்துகள் சாப்பிடக் கூடாது. வேறு மருந்துகள் ஏற்றுக் கொண்டால் சிறுநீர் சிகிச்சையை நிறுத்திவிட்டு மறுபடி நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு சிறு நீர்ப் பிரயோகம் தொடங்க வேண்டும்.

விதிமுறைகளை அனுசரித்து சிறுநீரை உபயோகித்தால் நிச்சயம் இலாபம். இந்த முறைப்படி செய்யாவிட்டால் அல்லது அரைகுறை யாகச் செய்தாலும் இலாபத்திற்குப் பதில் நஷ்டமே ஏற்படும். எனவே முறையோடு கையாள வேண்டும். சிறுநீர் எந்த ஒரு தனிப்பட்ட வியாதிக்கும் மருந்தல்ல. ஆனால் தன் உடல் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற் றிக் கொள்ளவும், இழந்த ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெறவும் இயற்கை யின் ஓர் அற்புதமும் வரப்பிரசாதமுமாகும்.

சிவாம்பு சிகிச்சை முறை

1. தொற்றுநோய், மற்றும் தடுப்பு ஊசி மருந்துகளுக்கு மாற்று மருந்தாக...

தொற்று நோய்களுக்குத் தடுப்பு முறையாகவும் அம்மை குத்துதல் பி.ஸி.ஜி., முத்தடுப்பு ஊசி, இளம் பிள்ளை வாதம், டைபாய்டு, காலரா, தனுர்வாதம் மற்றும் வெறிநாய்க்கடி முதலிய தடுப்பு ஊசி மருந்துகளுக்கு வலிமை மிக்க மாற்று முறையாகவும் அவரவர்களின் மூத்திரம் பயன்படு கிறது.

உபயோகிக்க வேண்டிய அளவு:

தினசரி அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் விடும் சிறுநீரைப் பிடித்து ஒரு டம்ளர் (4 லிருந்து 6 அவுன்ஸ்) அருந்த வேண்டும். சிறுவர்களுக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு சங்கு அல்லது பாலாடை வயதிற்குத் தக்கபடி கொடுக்க வேண்டும்.

2. சாதாரண நோய்களுக்கு...

ஜலதோஷம், இருமல், வாயு, அஜீரணம் முதலிய நோய்களுக்கு எண் 1ல் சொல்லிய அளவு காலை மதிய உணவுக்கு முன்னும் உணவு அருந்தி 2 அல்லது 3 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு கடைசியில் இரவு படுப்பதற்கு முன்னும் ஆக நான்கு தடவை அருந்த வேண்டும்.

3. காய்ச்சல்கள், குடல் வீக்கம், வலி முதலியவற்றுக்கு

காய்ச்சல்கள், குடலில் வீக்கம், தலை, மார்பு, உடம்பு முதலிய இடங்களில் தாங்க முடியாத வலி போன்ற கடுமையான நோய்களுக்கு உபவாசம் அல்லது உண்ணாவிரதம் இருந்து நாள் பூராவும் சிறுநீரும் தண்ணீரும் தவிர வேறு எதுவும் சாப்பிடக் கூடாது.

உபவாச முறை

மேற்சொன்ன வியாதிக்கு சிறுநீர் உபவாசம் தொடங்கும் முன் புதிய சிறுநீருடன் வெதுவெதுப்பான வெந்நீர் கலந்து எனிமா கொடுக்கவும். எந்தவித ஆகாரமும் எடுக்காமல் 3லிருந்து 7 நாட்கள் உடலுக்குத் தக்கவாறு உபவாசமிருக்கவும். (இருதய நோய் உள்ளவர்களும் இரத்த அழுத்தம் குறைவாய் உள்ளவர்களும் உபவாசம் இருக்கக் கூடாது). நோய் தீவிரமாயிருந்தால் இரவில் வரும் சிறுநீர் முழுவதையும் அருந்துதல் வேண்டும். இந்தக் கேஸ்களில் உடலில் தேய்க்க ஆரோக்கியமுள்ள மற்றவர்களின் சிறுநீரைப் பழையதாக்கி உபயோகிக்கலாம். இப்படிச் செய்தால் முதல் நாளிலேயே அல்லது நான்கு தினங்களுக்குள் குணமடையும்.

உபவாசம் முடிந்து ஆகாரம் உட்கொள்ளத் தொடங்கும்பொழுது தான் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும். உடனே பூரண சாப்பாடு உட்கொள்ளக் கூடாது. முதல் நாள் சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு ரசமோ அல்லது பாசிப்பயிறு வேகவைத்த தண்ணீர் மட்டும் அருந்தி உபவாசத்தை முறிக்கவும்.

பிறகு மறுநாளிலிருந்து பால், பழம், கஞ்சி, லேசான உணவு இரண்டு மூன்று தினங்கள் சாப்பிட்டு பிற்பாடு எப்பொழுதும் போல சத்துள்ள உணவு கொள்ள வேண்டும். சாப்பிடத் தொடங்கியவுடன் சிறுநீர் முன் சொல்லியபடி 3 அல்லது 4 முறை சாப்பிடவும். உடலில் பழைய சிறுநீர் கொண்டு தொடர்ந்து தேய்த்து வர வேண்டும். உடல் மாலீஸ் அல்லது தேய்க்கும் முறை எண் 8 ஆவது பாராவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

4. புற்று நோய், குஷ்டம், காசம், ஆஸ்துமா, இருதயம், சிறுநீரக வியாதி போன்ற நீண்ட கால கொடிய நோய்களுக்கு...

1. மேலே கூறியது போல சிறுநீருடன் வெந்நீர் கலந்து எனிமா கொடுக்க வேண்டும்.

2. மேற்கண்டவாறு ஒரு வாரம் முதல் நான்கு வாரங்கள் வரை உடலுக்குத் தக்கபடி பூரண உபவாசம் இருக்க வேண்டும். எவ்வளவுக்கு கெவ்வளவு உபவாசம் இருக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு புற்று நோய்க்காரர்களுக்கு மிக நல்லது.

3. பாட்டிலில் பிடித்து வைத்தப் பழையதாக்கிய சிறுநீர் கொண்டு உடம்பில் தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை மாலீஸ் செய்தல் அல்லது தேய்த்து விடுதல். இதன் விவரம் எண் 8 என்னும் பாராவில் காணவும்.

நோயின் ஆரம்ப நிலையிலிருந்தே சிறுநீர் சிகிச்சை முறை கையாளப்பட்டால் மேலே குறிப்பிட்ட நீண்டகால கொடிய வியாதிகளையும் ஓரிரண்டு மாதங்களில் குணப்படுத்திவிடலாம். உபவாசம் 3 ஆவது பாராவில் சொல்லியபடி படிப் படியாக நிறுத்தப்பட வேண்டும். பிறகு 2-ஆவது பாராவில் குறிப்பிட்டபடி 3 முறை சிறுநீர் அருந்தி வர வேண்டும். உடலினுள் பழைய சிறுநீர் கொண்டு மாலீஸ் செய்ய வேண்டும்.

5. காயங்கள், தீப்புண்கள், தசை வீக்கம், கட்டிகள்

1. அளவு: அரையிலிருந்து ஒரு டம்ளர் வரை அவரவர் சிறுநீரை 2 அல்லது 3 முறை தினசரி அருந்த வேண்டும்.

2. சிறுநீரில் நனைக்கப்பட்ட துணியினால் பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் ஒத்தடம் கொடுத்தல். துணி காய்ந்துவிடும்பொழுது அதில் சிறுநீரை ஊற்றி எப்பொழுதும் ஈரமாக வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு கட்டிகள் புண்கள் மேல் ஈரத்துடன் வைத்துக் கட்டிவிட வேண்டும்.

6. பாம்புக்கடி, தேள்கடி

இந்த சிவாம்பு சிகிச்சை முறைப்படி, பாம்புக்கடி, எலிக்கடி, தேள்கடி, வெறிநாய்க்கடி ஆகிய விஷக்கடிகளுக்குச் சக்திவாய்ந்த நிவா

ரணி ஆகும். தேள்கடிக்கு உடனே தனது சிறுநீரை அருந்தி பழைய சிறுநீரைக் கடித்த இடத்தில் தேய்க்க ஒரே நிமிஷத்தில் நெறி இறங்கி வலி நின்றுவிடும்.

அபினி மற்றும் பல்வேறு விஷப் பொருள்களினால் ஏற்படும் விளைவுகளுக்கு இந்தச் சிகிச்சை முறை சக்தி வாய்ந்த நிவாரணி ஆகும். இந்தக் கேஸ்களில் இரவு பகல் பூராவும் கழிக்கப்பட்ட சிறுநீர் அத்தனையும் ஒரு சொட்டுக்கூட விடாமல் கொடுக்கப்பட வேண்டும். நோயாளி சிறுநீர் கழிக்க முடியாத நிலையில் இருந்தாலோ அல்லது மிகக்குறைந்த அளவில் கழித்தாலோ, ஆரோக்கியமான நபர்களின் அல்லது சிறு குழந்தைகளின் சிறுநீர் கொடுக்கப்படலாம். ஒரு தடவைக்கு 2 லிருந்து 6 அவுன்ஸ் வீதம் கொடுக்கலாம். ஆணின் சிறுநீர் பெண் நோயாளிகளுக்கும் பெண்ணின் சிறுநீர் ஆண் நோயாளிகளுக்கும் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

7. உடல் களைப்பு, அசதிக்கு...

அதிக குளிர்ச்சியினாலோ, அதிக உஷ்ணத்தினாலோ மற்றும் மனம், உடல் களைப்பு, அசதி, அமைதியின்மைக்கு 2லிருந்து 4 அவுன்ஸ் தினசரி ஒன்றிலிருந்து மூன்றுமுறை தேவைக்குத் தக்கபடி அருந்தி வரவும்.

8. சிறுநீரினால் உடலை மாலீஸ் அல்லது தேய்த்து விடும் முறை:

இதற்குக் குறைந்த பட்சம் 7 நாட்கள் பழையதான சிறுநீர் தேவை. இதை ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு பாட்டிலில் பிடித்து நிரப்பி ஏழு நாட்களில் ஏழு பாட்டில்களில் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு பாட்டிலிலும் 1,2,3,4 என்று எண் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தேய்ப்பதற்கு முன் ஒரு பாத்திரத்தில் சுடுநீர் ஊற்றி சிறுநீர் பாட்டிலை அதற்குள் வைத்து வெதுவெதுப்பாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் சூடான பழைய சிறுநீரை வாயகன்ற எனாமல் அல்லது எவர்சில்வர் அல்லது மண்ணாலாகிய கிண்ணம் அல்லது தேங்காய் கொட்டாங்கச்சி ஏதாவது ஒன்றில் ஊற்றி உள்ளங்கையை சூடான சிறுநீரில் முக்கி முதலில் நெற்றி முகம் முதலிய இடங்களில் கைகாயும் வரை தேய்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இவ்வாறு உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் தேய்க்க வேண்டும். உடம்பு முழுவதும் தேய்ப்பதற்கு 90 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தலை, முகம், கழுத்து	—	30	நிமிடங்கள்
மார்பு, விலாப்புறம், முதுகு	—	20	,,
தோள், கைகள், விரல்கள்	—	15	,,
இடுப்பு, தொடை, கால்கள், பாதம், விரல்கள்	—	15	,,
உள்ளங்கால்கள்	—	10	,,

தேய்த்து முடித்த பிறகு அரை மணியிலிருந்து முக்கால் மணிவரை ஓய்வு எடுப்பது நல்லது. பிறகு வெந்நீரில் குளியுங்கள். சோப்பு எதுவும் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

மேலே குறிப்பிட்ட சிகிச்சை முறையானது, எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்த வல்லது.

ஆகார விதிமுறைகள்

சிவாம்பு சிகிச்சையின் போது நோயாளி வேறு எந்த விதமான மருந்தையும் உபயோகிக்கக் கூடாது. பீடி, சிகரெட், புகையிலை, மதுபானம், மாமிசம், மீன், முட்டை, காப்பி, டீ, சர்க்கரைப் பண்டங்கள், ரொட்டி, பிஸ்கட், ஆகிய மைதாப் பொருட்கள், நெய் அல்லது எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள், சோடா, கலர் மிட்டாய் வகைகள் கண்டிப்பாக நீக்குதல் வேண்டும். பழம், பால், கீரை, காய்கறி வகைகள் முதலியவற்றையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

சில நோய்களுக்கு...

1. கண் நோய்கள்

புதிய சிறுநீர் கொண்டு கண்களை ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை கழுவவும். காலையிலும் இரவில் படுக்கும் முன்பும் கண்களில் சிறுநீர் சில துளிகள் விடவும். கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் புதிய சிறுநீர் பிடித்து பத்து நிமிடங்கள் தூசி விழாமல் மூடி வைத்து விடவும். இப்படிச் செய்வதால் சிறுநீரிலுள்ள திடப்பொருள்கள் அடியில் தங்கிவிடும். பின்னர் மேலே உள்ள தெளிந்த சிறுநீரை சுத்தமான கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் கோப்பையிலுள்ள சிறுநீரில் கண்ணை மூடி திறக்கவும். கண் விழிகளை மேலும் கீழும் இடவலப் புறங்களும் சுமார் 5 நிமிடங்களுக்குத்

திருப்பிக் கொண்டிருக்கவும். பின்னர் கோப்பையிலுள்ளதைக் கொட்டி விடவும்.

2. காது வியாதிகளுக்கு

லேசாக சூடு செய்யப்பட்ட பழைய சிறுநீரில் 5லிருந்து 7 துளி தினந்தோறும் இருமுறை காதில் விடவும். சிறுநீர் குறைந்தது 4 நாள் பழையதாக இருக்க வேண்டும். காதில் வலி இருப்பின் சூடான சிறுநீரினால் காதின் மேலும் காதைச் சுற்றியுள்ள இடங்களிலும் ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

3. மூக்கு, மூக்குத் தண்டு, பீனிசம் முதலிய வியாதிகளுக்கு....

புதிய சிறுநீரை மூக்கினால் உறிஞ்சவும், அல்லது ஸ்பிரே செய்யும் கருவி அல்லது தெளிப்பானால் மூக்குக்குள் செலுத்தவும்.

4. வாய், தொண்டை வியாதிகள்

ஸ்டமைடிஸ், டான்சிலைடிஸ் (உள்நாக்கு வளருதல்) ஆகியவற்றிற் குச் சிறுநீரினால் கொப்பளிக்கவும், தலையை அண்ணாந்து முகத்தை மேலே திருப்பிக் கொப்பளித்து உள்ளே விழுங்கி விடலாம்.

5. மூல வியாதிகளுக்கு

உள் மூலம், வெளி மூலம், ரத்த மூலம், பவுத்திரம் பிளவை ஆகியவைகட்கு சிறுநீரினால் நனைக்கப்பட்ட பஞ்சு அல்லது துணியை ஆசன வாயில் செலுத்தி வைத்து இரவு படுக்கப் போகும் முன் கௌபீனம் (கோவணம்) கட்டவும், மலம் கழித்த பின் ஏற்படும் இரத்தப் பெருக்கு, வலி, வேதனை, வீக்கம் ஆகியவற்றை நிறுத்த இதே முறையைப் பின்பற்றவும்.

7. பெண் உறுப்புகளுக்கு

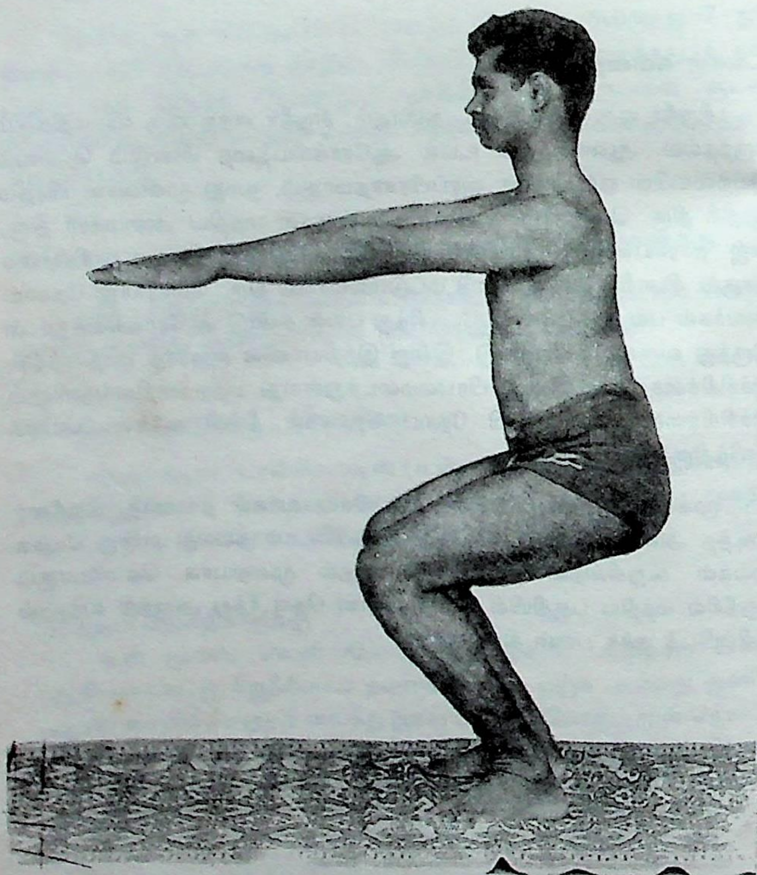
மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், அதிக இரத்தப் பெருக்கு வயிற்று வலி போன்றவற்றிற்கு ஸ்திரீகளின் மர்ம ஸ்தானத்திலுள்ளே சிறுநீரினால்

தோய்க்கப்பட்ட பஞ்சு அல்லது துணியை இரவு படுக்கைக்குப் போகு முன்னும் தேவைப்பட்டால் பகலிலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு தடவை செலுத்தி வைத்துக் கட்டவும். வயிற்று வலி இருந்தால் துணியைக் கனமாக மடித்து சிறுநீரில் தோய்த்து அடிவயிற்றின் மேல் வைத்துக் கட்டவும். துணி உலர்ந்து போனால் மறுபடி சிறுநீர் ஊற்றி ஈரமாக்கி விடவும்.

உங்கள் கவனத்திற்கு

சிறுநீர் ஒரு திவ்யமான அமிர்தம். சிறுநீர் எந்த ஒரு வியாதிக்கும் மருந்தல்ல. ஆனால் தன் உடல் ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெறவும் இயற்கையின் ஓர் அற்புத வரப்பிரசாதமாகும். நமது முன்னாள் பிரதம மந்திரி திரு. மொரார்ஜி தேசாயும், முன்னாள் மத்திய அமைச்சர் திரு. ராஜ் நாராயணனும் சிபாரிசு செய்யும் சிகிச்சை சிவாம்பு சிகிச்சை யாகும். சிபாரிசு செய்வதோடு மட்டுமல்லாமல் திரு. மொரார்ஜி தேசாய் அவர்கள் பல காலமாக உபயோகித்து பலன் கண்டு ஆரோக்கியத்துடன் இருந்து வருவதும் கண்கூடு. இன்று இந்தியாவில் குஜராத் மாநிலத்தில் இச்சிகிச்சை முறை மிகவும் பிரபலமடைந்துள்ளது. மற்ற மாநிலங்களிலும் இச்சிகிச்சை முறை பரவி நோய் நொடிகள் நீங்கி மக்கள் சுகமாக ஜீவித்திருக்கிறார்கள்.

முக்கிய குறிப்பு: யோகாசனம் செய்பவர்கள் தங்களது சிறுநீரை முடிந்த அளவு குறைவாகவேனும் சாப்பிட்டால் நல்லது என்று யோக நூல்கள் கூறுகின்றன. காலையில் முதல் முறையாக வெளியாகும் சிறுநீரில் மத்திய பகுதியில் 3 கை அளவு தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் குறிப்பிடத் தக்க பலன் கிடைக்கும்.



உட்கட்டாசனம்

UTTKATTASANAM

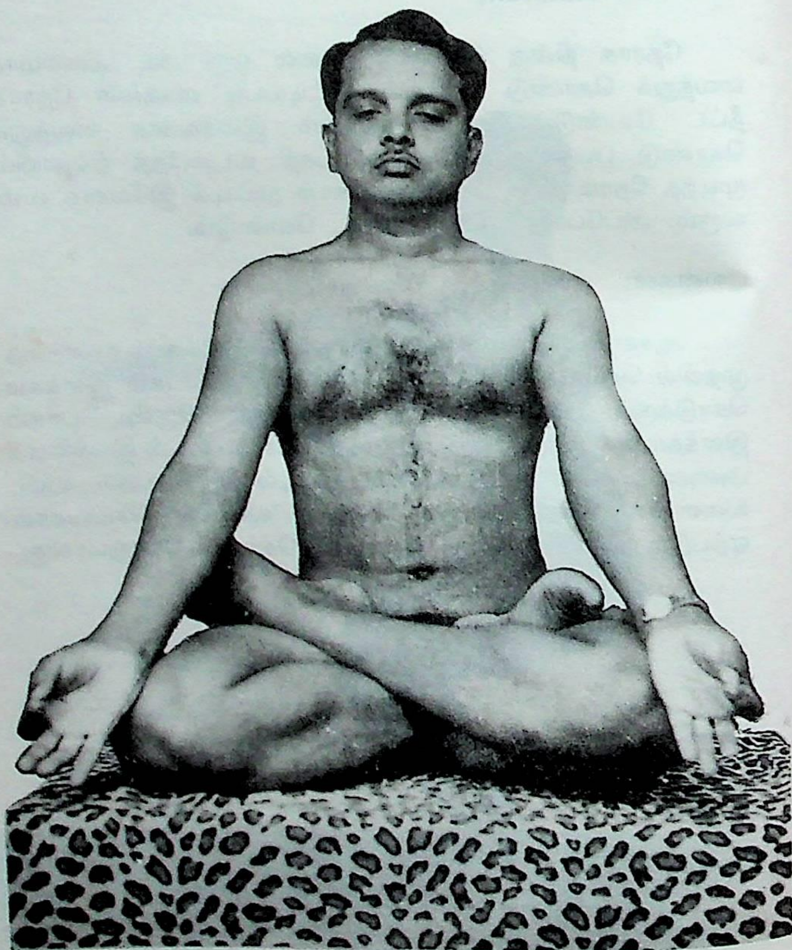
உட்கட்டாசனம்

Uttkattasanam

நேராக நின்று கொண்டு காலை ஒரு அடி அகலமாக வைத்துக் கொண்டு படத்தில் காட்டியபடி கைகளை நேராக நீட்ட வேண்டும். உடல் பூராவும் இளக்கமாக வைத்துக் கொண்டு படத்தில் காட்டியபடி பாதி உட்கார்ந்த நிலையில் முடிந்த நேரம் நிற்க வேண்டும். கால் மூட்டில் இலேசாக வலி வரும். அப்போது உட்கார்ந்துவிட வேண்டும்.

பலன்கள்:

ஆசனம் செய்வதற்கு முன்னால் உட்கட்டாசனத்தை முதலில் செய்வதால் உடலில் உள்ள நாடி நரம்புகள் இளக்கம் கொடுக்கும். அடிவயிறு, தொடைப் பகுதி, பிருஷ்ட பாகம் இளக்கம் கொடுக்கும். பிற ஆசனங்கள் செய்ய உடல் இலகுவாக அமையும். கால் மூட்டு வீக்கம், மூட்டில் நீர் தேங்கல், வலி, உளைச்சல், வாதம் நீங்கும். 5 மைல் 'வாக்கிங்' செய்வதால் ஏற்படும் பலன் கிடைக்கும். ஒரு முறை செய்தால் போதுமானது.



பத்மாசனம்

PADMASANAM

பத்மாசனம்

Padmasanam

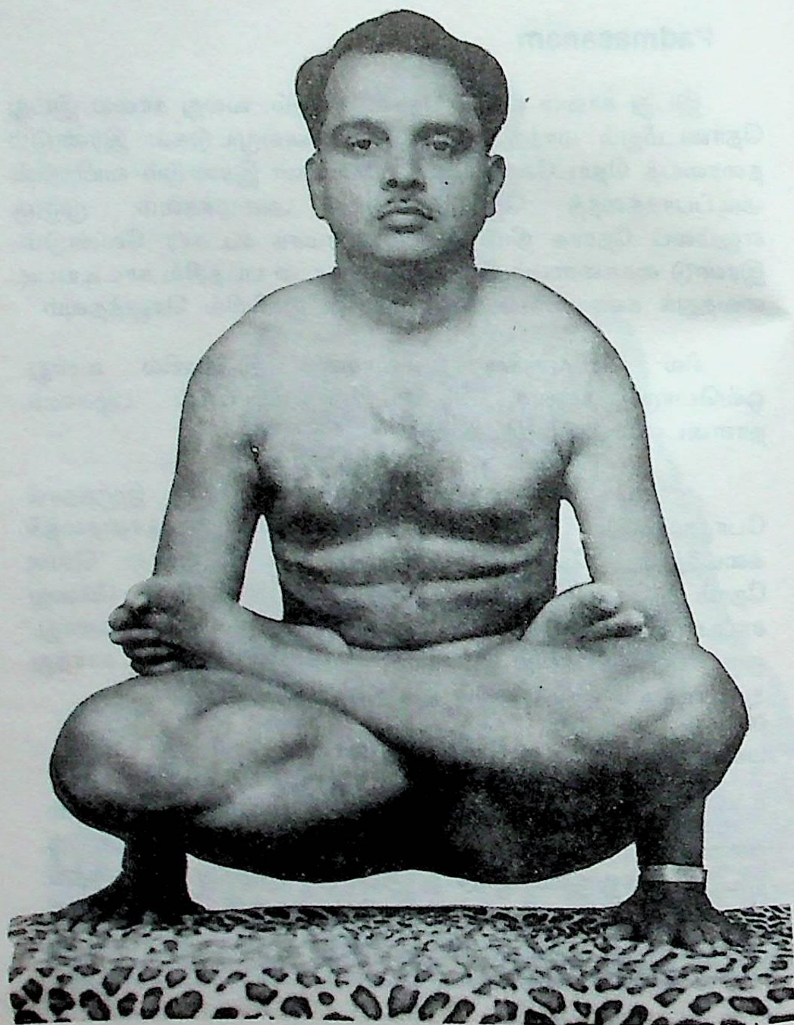
இடது காலை வலது தொடையிலும், வலது காலை இடது தொடைமீதும் மாற்றிப் போடவும். கால்மூட்டுகள் இரண்டும் தரையைத் தொடவேண்டும். குதிகால்கள் இரண்டும் வயிற்றின் அடிப்பாகத்தைத் தொடும்படியாக அமைக்கவும். முதுகு எலும்பை நேராக நிமிர்த்திக் கம்பீரமாக உட்கார வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் சின் முத்திரையுடன் படத்தில் காட்டியபடி வைத்துக் கண் பார்வையை மூக்கின் நுனியில் செலுத்தவும்.

சில பேர்களுக்கு இவ்வாசனம் இலகுவில் வராது. ஒவ்வொரு காலாக தொடையில் போட்டுப் பழகவும். நாளடைவில் வந்துவிடும்

ஆரம்பக் கட்டத்தில் சில வினாடிகள் இருந்தால் போதுமானது. வலி இருந்தால் உடன் ஆசனத்தைக் கலைத்துவிட வேண்டும். நாள் செல்ல வலி வராது. வெகு நேரம் இருக்கலாம். 1 முதல் 3 நிமிடம் இருக்கலாம். மேஜை சாப்பாடு உள்ளவர்களுக்கு இவ்வாசனம் இலகுவில் வராது. ஒரு வேளையாவது தரையில் சாதாரணமாக உட்கார்ந்து சாப்பிட்டால் இவ்வாசனம் இலகுவில் வந்துவிடும்.

பலன்கள்:

அடிவயிற்றுப் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும். நன்றாகப் பசி எடுக்கும். வாதநோய் தீரும். வழிபாடு, ஜபம், தவம், மன ஒருமைப்பாடு இவற்றிற்குச் சிறந்தது. நாடி சுத்தி. பிராணாயாமம் இந்நிலையில் இருந்து கொண்டு செய்தல் நலம்.



உத்தித பத்மாசனம்

UTHITHA PADMASANAM

உத்தித பத்மாசனம்

Uthitha Padmasanam

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த நிலையில் கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் அமர்த்தி உடலை மேலே தூக்க வேண்டும். பத்மாசனம் போட முடியாதவர்கள் சாதாரண நிலையில் உட்கார்ந்து உடலை மேலே தூக்கலாம். ஆரம்பத்தில் மூச்சு பிடிக்கத் தோன்றும். சாதாரண மூச்சுடன் செய்வது நல்லது. ஒருமுறைக்கு 15 வினாடியாக 3 முறை செய்தால் போதுமானது. பார்வை நேராக இருக்க வேண்டும். கைகளைத் தங்கள் சௌகரியம்போல் வைத்துக் கொள்ளலாம். கால் மூட்டுகள் மேல் நோக்கிச் செல்ல முயற்சிக்கவும்.

பலன்கள்:

தொந்தி கரையும். ஜீரண உறுப்புக்கள் நன்கு வேலை செய்யும். புஜம், தோள்பட்டை பலம் பெறும். அஜீரணம், மலச்சிக்கல் தீரும். ''பாங்கரியாஸ்'' உறுப்பு நன்கு வேலை செய்யும். நீரழிவு நோய்க்குச் சிறந்த ஆசனம்.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு நெஞ்சு விரிவடைந்து நுரையீரலில் அதிக சுவாசம் இழுக்கும் தன்மை ஏற்படும். நெஞ்சக்கூடு உள்ளவர்கள் இவ்வாசனம் செய்தால் மார்பு விரியும். புஜபலம் உண்டாகும். பெண்களுக்கு மாதவிடாயின் போது வரும் வலிகள் நீங்கும்.



யோக முத்ரா
YOGA MUDRA

யோக முத்ரா

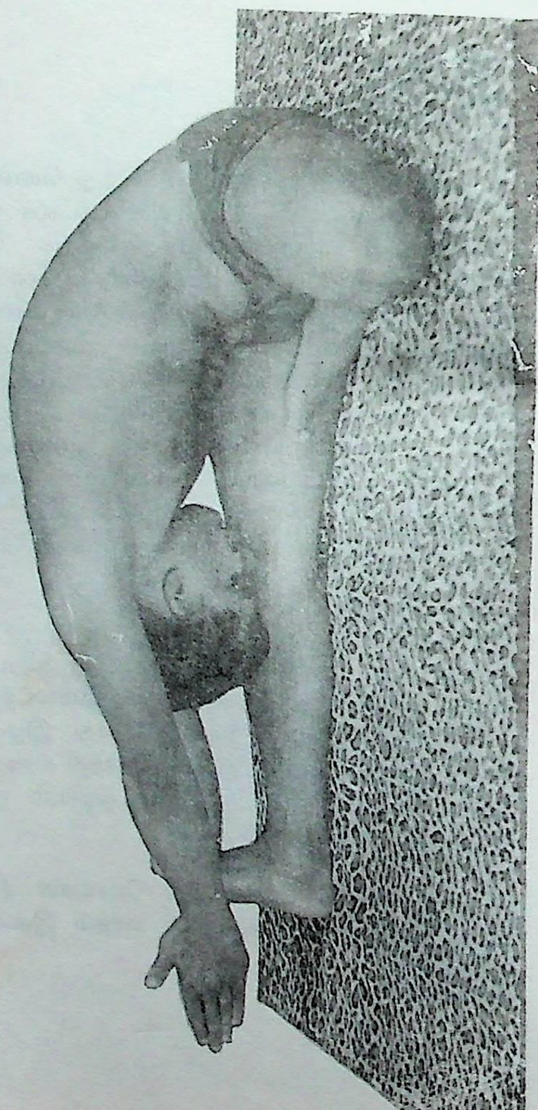
Yoga Mudra

பத்மாசன நிலையில் உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளை மிக இளக்கமாக முதுகுக்குப் பின்புறம் கட்டிக் கொள்ளவும். நாடி நெஞ்சைத் தொடும்படியாக வைத்துக் கொண்டு மூச்சை மெதுவாக வெளியே விட்டவாறே முன் நெற்றி தரையில் தொடும்படி மெதுவாகக் குனியவும். சில வினாடி இந் நிலையில் இருந்தபின் தலையை நேராக முன்போல் நிமிர்த்தவும். நிமிரும்போது மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்கவும். பத்மாசனம் செய்ய முடியாதவர்கள் சாதாரணமாக உட்கார்ந்துகொண்டு இவ்வாசனத்தைப் பயிலலாம். ஒரு முறைக்கு 20 வினாடியாக 5 முறை செய்யலாம். தரையை நெற்றியால் தொட முடியாதவர்கள் முடிந்த அளவு முயற்சித்துவிட்டு, விட்டுவிடவும். கொஞ்ச நாளில் முழு நிலை அடையலாம்.

பலன்கள்:

முதுகின் தசை எலும்புகள், வயிற்று உறுப்புகள் புத்துணர்வு பெறும். கல்லீரல், மண்ணீரல் அழுத்தமடைந்து நன்கு வேலை செய்யும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். தாது இழப்பு, பலக்குறைவு நீங்கும், நீரழிவு நோய் நீங்கும். தொந்தி கரையும். முதுகெலும்பு நேராகும். அஜீரணம், மலச்சிக்கல் ஒழியும். நுரையீரல் நோய்க் கிருமிகள் நாசமடையும்.

பெண்களின் மாதவிடாய் நோய்கள் நீங்கும். வயிற்றில் ஆபரேஷன் செய்திருந்தால் 6 மாதம் இவ்வாசனம் செய்யக் கூடாது.



ஜானுசீராசனம
JANUSEERASANAM

ஜானுசீராசனம்

Januseerasanam

நேராக உட்கார்ந்து கொண்டு கால்களை அகலமாக முடிந்த அளவு விரித்து, பின் வலது காலை மடக்கி குதிகால் ஆசனவாயில் படும்படி வைக்க வேண்டும். இரு கைகளையும் குவித்த நிலையில் மெதுவாகக் குனிந்து இடது கால் பாதத்தைப் பிடிக்க வேண்டும். முகம் இடது கால் மூட்டைத் தொட வேண்டும். பின் வலதுகாலை நீட்டி இடதுகாலை மடக்கி முன்போல் செய்ய வேண்டும். ஆசன நிலையில் 5 முதல் 15 வினாடி இருந்தால் போதுமானது. ஒவ்வொரு காலையும் 3 முறை மடக்கிச் செய்தால் போதுமானது.

பலன்கள்:

விலாப்புறம் பலப்படும், விந்து கட்டிப்படும். அஜீரணம், வாயுத் தொந்தரவு நீங்கும். உடல் நல்ல இளக்கம் கொடுக்கும். வயிற்றுப் பகுதியில் அதிகமான ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும். நடு உடல் பகுதி பலப்படும். பெருங்குடல், சிறுகுடல் இளக்கப்பட்டு நன்கு வேலை செய்யும். வயிற்றுவலி தீரும். முதுகு, இடுப்புவலி நீங்கும், அடிவயிறு இழுக்கப் பெற்று தொந்தி கரையும்.



பஸ்சிமோத்தாசனம்
PASCHI MOTHASANAM

பஸ்சிமோத்தாசனம்

Paschi Mothasanam

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்த நிலையில் - இரு கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துப் படுத்த நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இரு கைகளை தலைப் பக்கம் நீட்டி காதுகளுடன் ஒட்டியவாறு சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஒரே முயற்சியில் இடுப்பு நிலைக்கு வரவும். பின் இரு கைகளில் உள்ள ஆள்காட்டி விரலினால் கால்களின் பெருவிரலை இறுக்கிப்பிடிக்க முயற்சிக்கவும். விரல்கள் எட்டவில்லையாயின், கால்களை உள்ளே இழுத்துப் பெருவிரலைப் பிடித்திடவும். பின் முகத்தால் கால்களின் மூட்டுக்களைத் தொட முயற்சிப்பதோடு, வயிற்றை மூச்சை வெளியேவிட்ட நிலையில் எக்கவும். கைகளின் இரு மூட்டுக்களும் படத்தில் காட்டியவாறு தரையைத் தொட முயற்சிக்கவும். ஒரு முறைக்கு 10 வினாடிகள் செய்யவும். 2 முதல் 4 முறை முயற்சிக்கவும். தலை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் குனியச் செய்யவும். ஒவ்வொரு முறைக்கும் சற்று இளைப்பாறி மீண்டும் செய்யவும்.

பலன்கள்:

வயிற்றுப் பகுதித் தசைகள் பலம் பெறும். கல்லீரல், மண்ணீரல், இரைப்பை, கணையம், மூத்திரக்காய் இவைகள் புத்துணர்ச்சி பெற்று தமது கடமைகளைச் சரிவரச் செய்வதோடு, இவ்வுறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் எதுவாயினும் முற்றிலும் நீங்கும். பசியின்மை நீங்கும். நீரழிவு நோய் முற்றிலும் நீங்கும். இளமை மேலிடும். பெண்கள் இவ்வாசனத்தையும், சர்வாங்காசனத்தையும் செய்துவந்தால் மாதவிடாயின்போது உண்டாகும் இடுப்பு வலி, வயிற்றுவலி, மலட்டுத்தனம் முதலியன நீங்கும்.



உத்தானபாத ஆசனம்
UDANAPADA ASANAM

உத்தானபாத ஆசனம்

Udanapada Asanam

நேராக நிமிர்ந்து படுத்த நிலையில் கைகளைக் குப்புற மூடியவாறு படத்தில் காட்டியபடி பக்கவாட்டில் உடம்பை ஒட்டிய நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கால்களையும் சாதாரண நிலையில் (விறைப்பாக இல்லாமல்) தரையிலிருந்து அரை அடி மட்டும் மிக மெதுவாக உயர்த்தி சிறிது நேரம் நிறுத்தி மெதுவாக இறக்கவும். சாதாரண மூச்சு. ஆரம்ப காலத்தில் மூச்சுப்பிடிக்க நேரிடும். ஒரு முறைக்கு 20 வினாடியாக 2 முதல் 4 முறை செய்யவும்.

பலன்கள்:

அடிவயிறு இறுக்கம் கொடுக்கும். தொந்தி கரையும். ஜீரண உறுப்புகள் இறுக்கம் பெற்று நன்கு வேலை செய்யும். உச்சி முதல் பாதம் வரையுள்ள அத்தனை நாடி நரம்புகளும் தூண்டப் பெறும். வாயு உபத்திரவம் நீங்கும். பெண்கள் மகப்பேறுக்குப் பின் இவ்வாசனம் செய்தால் தொந்தி விழுவது நீங்கி வயிறு சுருங்கும்.

குறிப்பு: உத்தானபாத ஆசனம் முதல் நிலை 3, 4 நாட்கள் செய்த பின் 2-ம் நிலைக்கு வரவும். முதல் நிலை - கால் தரையிலிருந்து 1 அடி முதல் 2 அடி உயரலாம். 2-ம் நிலை - 4 முதல் 6 அங்குலம்தான் கால் தரையிலிருந்து உயரலாம்.

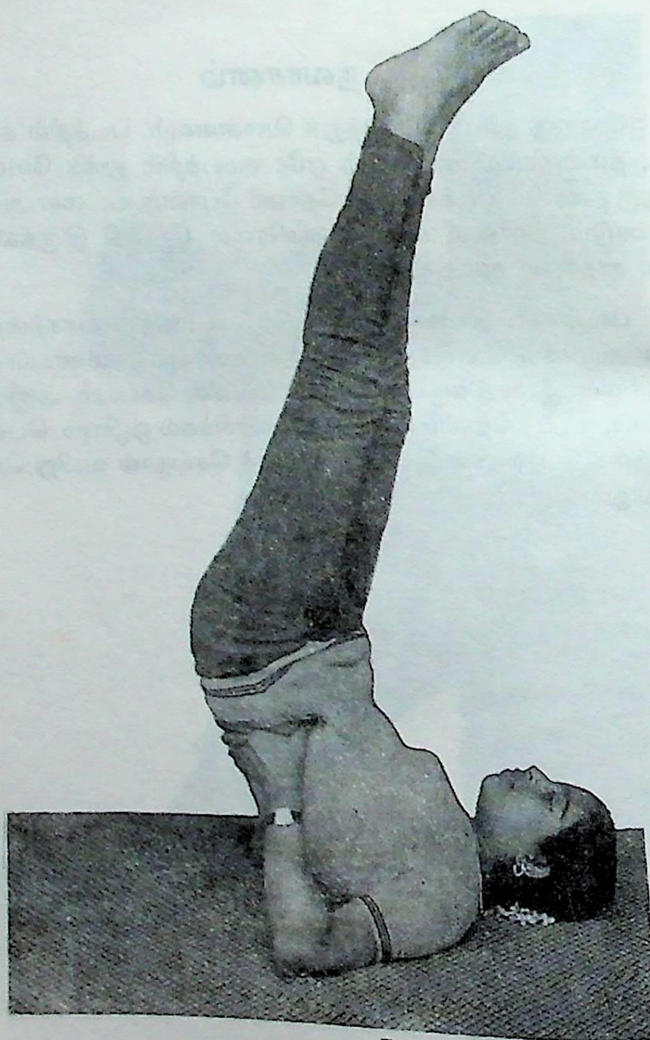


நவாசனம
NAVASANAM

நவாசனம்

நேராகத் தரையில் படுத்துக் கொள்ளவும். படத்தில் காட்டிய படி, தலையையும் காலையும் ஒரே சமயத்தில் தூக்க வேண்டும். முதுகு தரையில் படக்கூடாது. தோணி போன்று உடலை அமைக்க வேண்டும். பார்வை கால் பெருவிரலை நோக்கி இருக்கவேண் டும். சாதாரண மூச்சு.

பலன்கள்: இவ்வாசனம் வயிற்றின் மத்திய பாகத்தை நன் றாக அமுக்கம் கொடுக்கும். தொந்தி கரையும். கணையம் நன்கு இயங்கும். ஜீரணக் கருவிகள் நன்கு வேலை செய்யும். அஜீரணம், ஏப்பம், வாயுத் தொல்லை நீங்கும். மலச்சிக்கல் ஒழியும். பெண்கள் குழந்தை பெற்ற பின் இவ்வாசனத்தைச் செய்தால் வயிறு பெரிதா காதாது.



விபரீதகரணி
VEEBAREETHA KARANI

விபரீத கரணி

Veebareetha Karani

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்து உடலை இளக்கவும். கால்களை வயிற்றின்மேல் மடித்து உயரத்தூக்கி கைகளின் உதவியால் பிருஷ்டத்தையும் (குண்டியை) முதுகையும் உயரக் கிளப்பி, முழங்கைகளைத் தரையில் நன்றாக ஊன்றி, விரிந்த இரு கைகளாலும் பிருஷ்டத்தைத் தாங்கி கால்களை நேராக நிமிர்த்தி நிற்கவும். கண்பார்வை கால் பெருவிரலை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.

ஆரம்பக் காலத்தில் பிறர் உதவியுடன் பிருஷ்ட பாகத்தில் தலையணைகளைத் தாங்கலாகக் கொடுத்து நிற்கலாம். அல்லது சுவரின் ஓரமாகப் படுத்து கால்களால் சுவரை மிதித்து பிருஷ்ட பாகத்தைத் தூக்கி நிறுத்திச் செய்யலாம். காலை விறைப்பாக வைக்காமல் சாதாரணமாக வைக்கவும்.

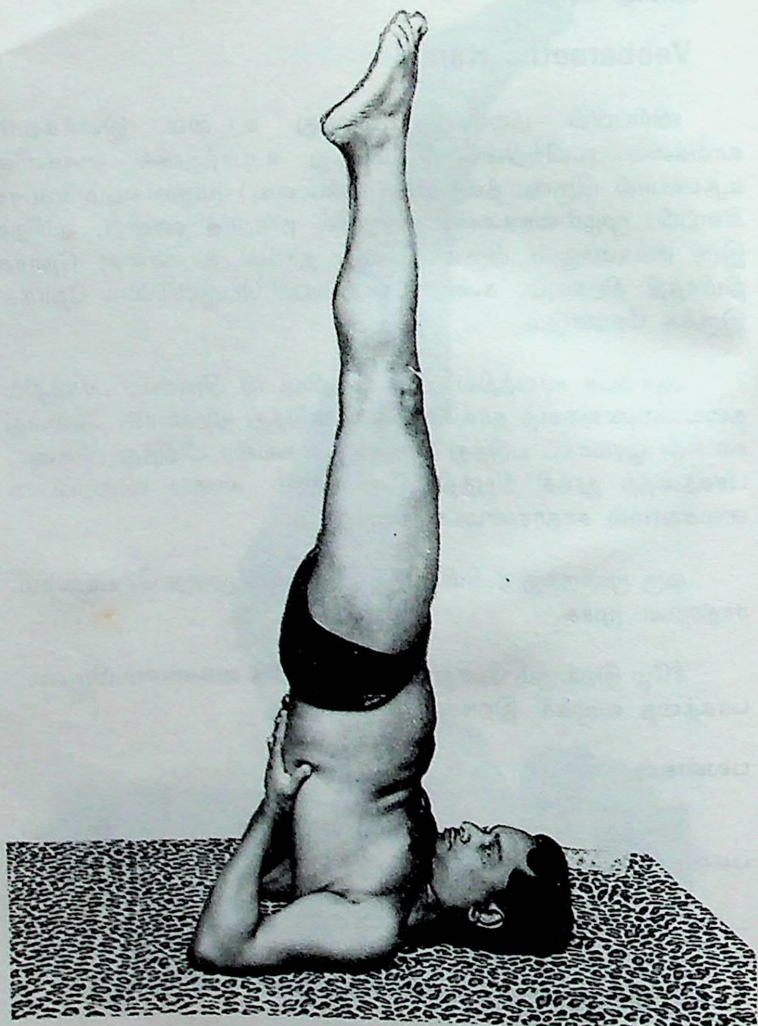
ஒரு முறைக்கு 2 நிமிடமாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம். சாதாரண மூச்சு.

கீழே இறங்கும் போது காலை மடக்கிக் கைகளால் பிருஷ்ட பாகத்தை வழுக்கி இறங்க வேண்டும்.

பலன்கள்:

அடுத்து வரக்கூடிய சர்வாங்காசனத்தின் 80 சதவீதப் பலன்கள் இந்த ஆசனத்திற்குக் கிடைக்கும்.

குறிப்பு: நேரம் கிடைக்காதபோது 2 நிமிடம் இவ்வாசனத்தை மட்டும் செய்தால் நல்ல உடல் நலம், சுறுசுறுப்புக் கிடைக்கும்.



சர்வாங்காசனம்

SARVANGASANAM

சர்வாங்காசனம்

Sarvangasanam

விபரீத கரணியை கொஞ்ச நாள் செய்த பின்புதான் சர்வாங்காசனம் செய்ய முடியும். விபரீத கரணி நிலையில் இருந்து கொண்டு இரு கைகளையும் மேலும் அழுத்தி நெஞ்சு நாடியில் தொடும்படி உடலை உயர்த்தி கைகளை முதுகில் தாங்கி நிற்கும்படி "L" உருவில் நிற்கவும். சாதாரண மூச்சு நிலையில் கால்களின் பெருவிரல்களை இரு கண்களையும் அரைகுறையாக மூடிய நிலையில் பார்க்கவும். கால்களை விறைப்பாக வைக்காமல் இளக்கமாக இருக்கும்படி நிற்கவேண்டும்.

2 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறையாக, 3 முதல் 4 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்:

உடலில் உள்ள அத்தனை அங்கங்களுக்கும் பலன் கிடைப்பதால் சர்வாங்காசனம் எனப் பெயரிடப்பட்டது. முதுமை்யைப் போக்கும். தைராய்டு கிளாண்டு நன்கு வேலை செய்யும். ஞாபகசக்திக் குறைவு, தொந்தி, மலச்சிக்கல், கல்லீரல் கேடு, கண் பார்வை மங்கல், நாடி மண்டல பலக்குறைவு நீங்கும். பெண்கள் கர்ப்பப்பை நோய் வராமல் தடுக்கும். சுக்கிலம் பலப்படும். கெட்ட கனவுகள் நீக்கப்பட்டு நன்றாகத் தூக்கம் வரும். தைராய்டு, பாராதைராய்டு முதலிய இடங்களில் தேங்கி நிற்கும் இரத்தத்தை நாடி நரம்புகள் மூலம் மேலே ஏற்றி மறுபடியும் கீழே இறக்கும் சக்தி இவ்வாசனத்திற்கு உண்டு. இதனால் இரத்த நாளங்களுக்கு சுத்த இரத்தம் கிடைத்து சுகவாழ்வு பெறும்.



ஹலாசனம்
HALASANAM

ஹலாசனம்

Halasanam

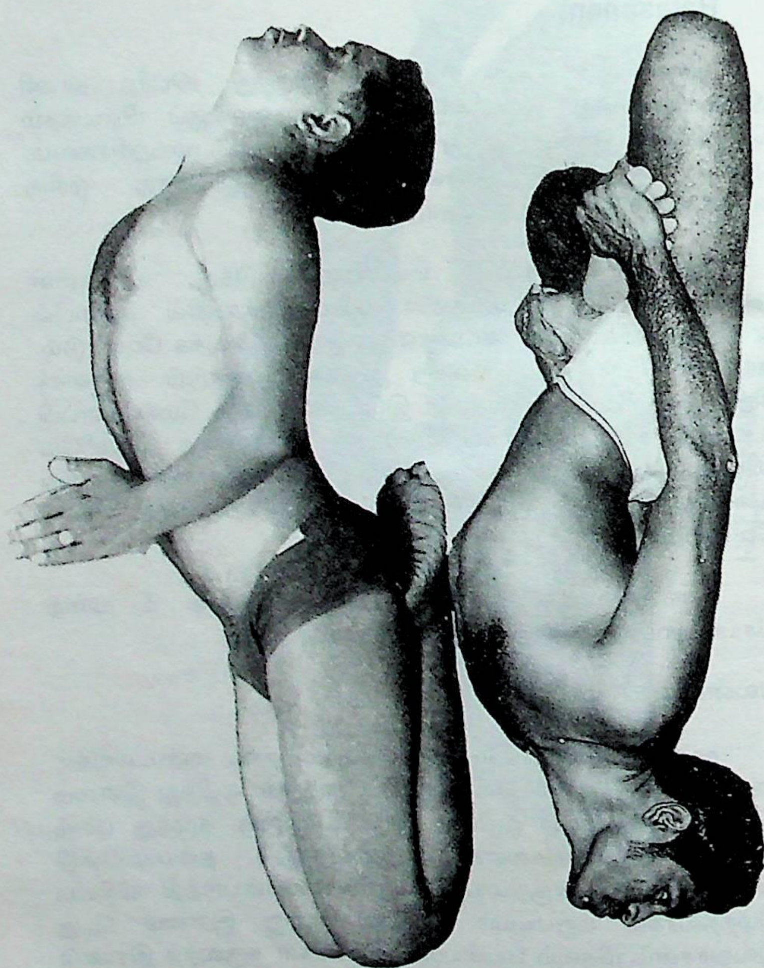
சர்வாங்க ஆசன நிலையில் இருந்து விபரீத கரணி நிலைக்கு வந்து, இரு கால்களையும் தலைக்குப் பின்பக்கம் மெதுவாகக் கொண்டுவந்து தரையைத் தொட முயற்சிக்கவும். ஆரம்ப காலத்தில் தரையைத் தொட இயலாது. ஓரிரு வாரங்களில் தரையைத் தொடும்.

அல்லது விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்து, கால்களை ஒட்டியவாறு நீட்டி கைகளை உடல் பக்கத்தில் தரையில் வைத்துக்கொண்டு உள்ளங்கையைக் குப்புற வைக்க வேண்டும். கால்கள் நேராக ஒட்டியவாறு இருக்க வேண்டும். மூச்சைச் சிறிது உள்ளிழுத்து கால்களை இடுப்பிலிருந்தும் மேல் கிளப்பி உயர்த்தி சரீரத்தின் மேல் வளைத்து சுவாசத்தை வெளியே விட்டு கட்டை விரல்களை தலைக்குப் பின் கொண்டு வந்து தரையைத் தொட முயற்சிக்கவும். நாடி நெஞ்சைத் தொட வேண்டும்.

ஒரு முறைக்கு ஒரு நிமிடமாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம். ஆசன நிலையில் சாதாரண மூச்சு.

பலன்கள்:

முதுகுத் தண்டுவடம் பலம் பெறும். நாடி மண்டலங்கள் அனைத்தும் நன்கு வேலை செய்யும். முதுமை ஒழிந்து இளமை மேலிடும். சோம்பல் ஒழியும். இடுப்பு, முதுகு, கழுத்து பலம் பெறும். உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மையின்றி வாலிபத்தில் ஆண்குறியைத் தவறாகப் பயன்படுத்தி வீரியம் இழந்தவர்கள் மறுபடியும் வீரியம் பெற்று இளமை பெற இவ்வாசனம் மிகவும் பயன்படும். பெண்கள் கருவுற்ற இரண்டு மாதம் வரை செய்யலாம். பின் செய்யக்கூடாது. நீரழிவு நோய் வெகு விரைவில் குணமாகும்.



மத்சயாசனம்
MATSYASANAM

மத்ச்யாசனம் (மச்சாசனம்)

Matsyasanam

பத்மாசனம் போட்டு மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளைப் பின்னால் ஊன்றி முதுகைத் தூக்கி வில் போல் வளைத்து தலையைப் படத்தில் காட்டியபடி பின் வளைத்து, கைகளை எடுத்து, கால் கட்டை விரல்களைப் பிடிக்கவும். தீர்க்கமாய் சுவாசிக்கவும். ஒரு முறைக்கு .5 முதல் 15 வினாடியாக 3 முதல் 4 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்:

சர்வாங்காசனம், விபரீத கரணி, ஹலாசனம் இவற்றிற்கு மாற்று ஆசனம், சுரப்பிகள் அனைத்தும் புத்துணர்ச்சியோடு வேலை செய்யும். முதுகெலும்பு பலப்படும். மார்பு விரிந்து நுரையீரல் நன்றாக வேலை செய்யும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். மார்புக்கூடு, க்ஷயம், காசம், இருமல், கக்குவான், மார்புச்சளி நீங்கும்.



சுப்தவஜிராசனம்
SUPTAVAJIRASANAM

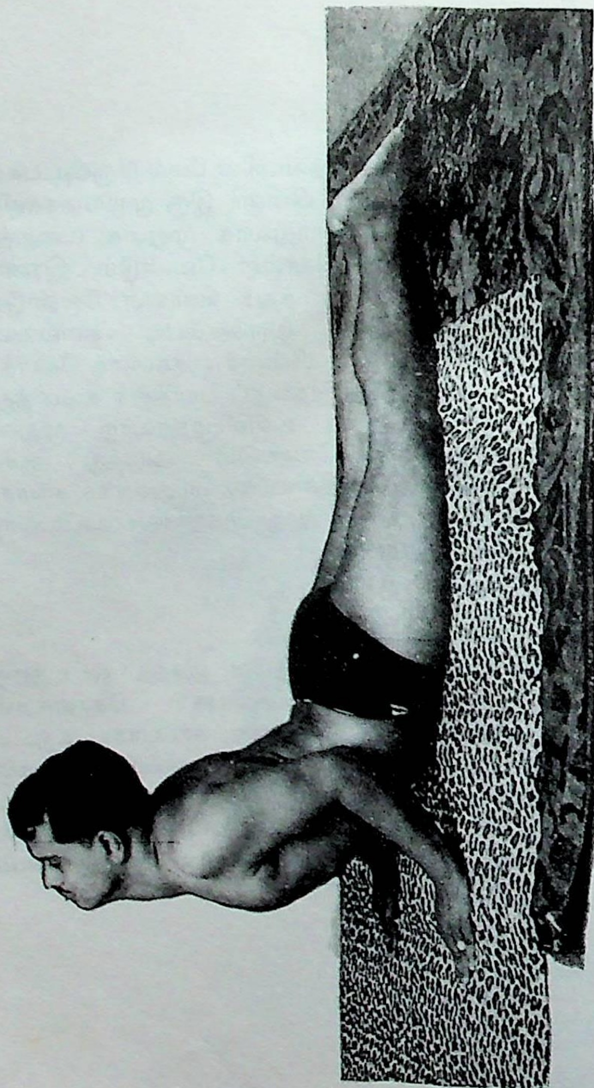
சுப்தவஜ்ராசனம்

Suptavajirasanam

முழங்கால்களை மடக்கி, பாதங்களின் மேல் பிருஷ்டபாகம் நன்கு படும்படி அமரவேண்டும். பின்னர் இரு முழங்கைகளின் உதவியால் முதுகைத் தாங்கி மெதுவாக முதுகை வளைத்து விரிப்பில் படும்படி படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு முழங்கால்களையும் நெருக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தலையை மடக்கி தரையில் இருக்கும்படி தலையைப் பின்புறமாக வளைத்து அமரவும். பின்னர் கைகளைக் கோர்த்து மார்பில் வைக்க வேண்டும். சித்திரத்தைப் பார்த்துக் கவனித்துச் செய்ய வேண்டும். சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தவாறு முதுகை வளைத்துப் படுக்க வைக்க வேண்டும். அடுத்து ஆசன நிலையில் இருக்கும்போது ஒரே நிலையில் மெதுவாகச் சுவாசம் செய்ய வேண்டும். சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியிட்டவாறு ஆசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும்.

பலன்கள்:

ஜனனேந்திரிய பாகங்களுக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டத்தை அளிக்கிறது. தசைநாளங்கள், நரம்புக் கோளங்கள் முதலியவற்றை நன்கு இயங்கச் செய்கிறது. கர்ப்பாசய உறுப்பு நன்கு அழுத்தப்படுவதால் வலுப்பெறும். கர்ப்பிணிகளுக்கு மிகவும் சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும். கருத்தரித்த மாதத்திற்குப் பின்னும் மாதவிடாய் ஆன காலத்திலும் இந்த ஆசனம் செய்தல் கூடாது. மச்சாசனம் செய்ய முடியாதவர்கள் இவ்வாசனம் செய்யலாம்.



புஜங்காசனம்
BUJANGASANAM

புஜங்காசனம்

Bujangasanam

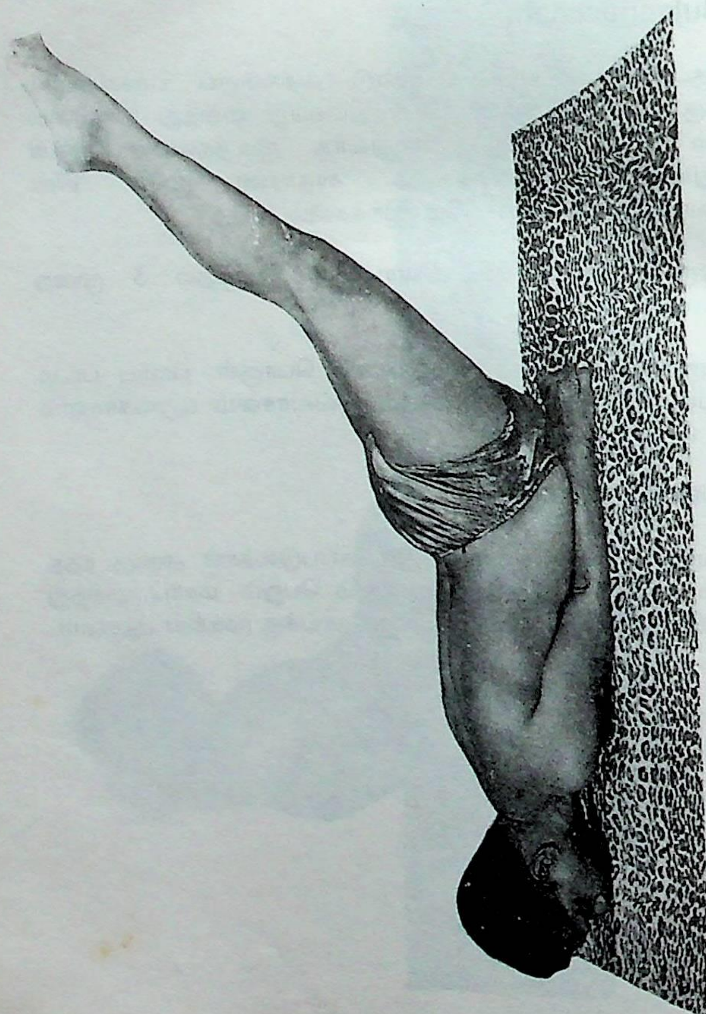
குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு கைகளைப் பக்கங்களில் காதுக்கு நேராக தரையில் பொத்தியவாறு வைத்து தலையை மட்டும் பாம்பு போல் மெதுவாக முடிந்தவரை தூக்கி கழுத்துக்குப்பின் வளைக்கவும். சாதாரண மூச்சு. பின் மெதுவாகத் தலையைக் கீழே இறக்கவும்.

ஒரு முறைக்கு 15 வினாடியாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம்.

புஜங்கம் என்றால் பாம்பு எனப் பொருள். பாம்பு படம் எடுப்பதைப் போல் வளைவதால் இவ்வாசனம் புஜங்காசனம் எனப் பெயர் பெற்றது.

பலன்கள்:

வயிற்றறையில் தசைகள் இழுக்கப்படுவதால் அங்கு ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும். முதுகெலும்பு பலம் பெறும். மார்பு விரிந்து விலாவில் பலமடையும். ஆஸ்துமா நோய்க்கு முக்கிய ஆசனம்,



சலபாசனம்

SALABASANAM

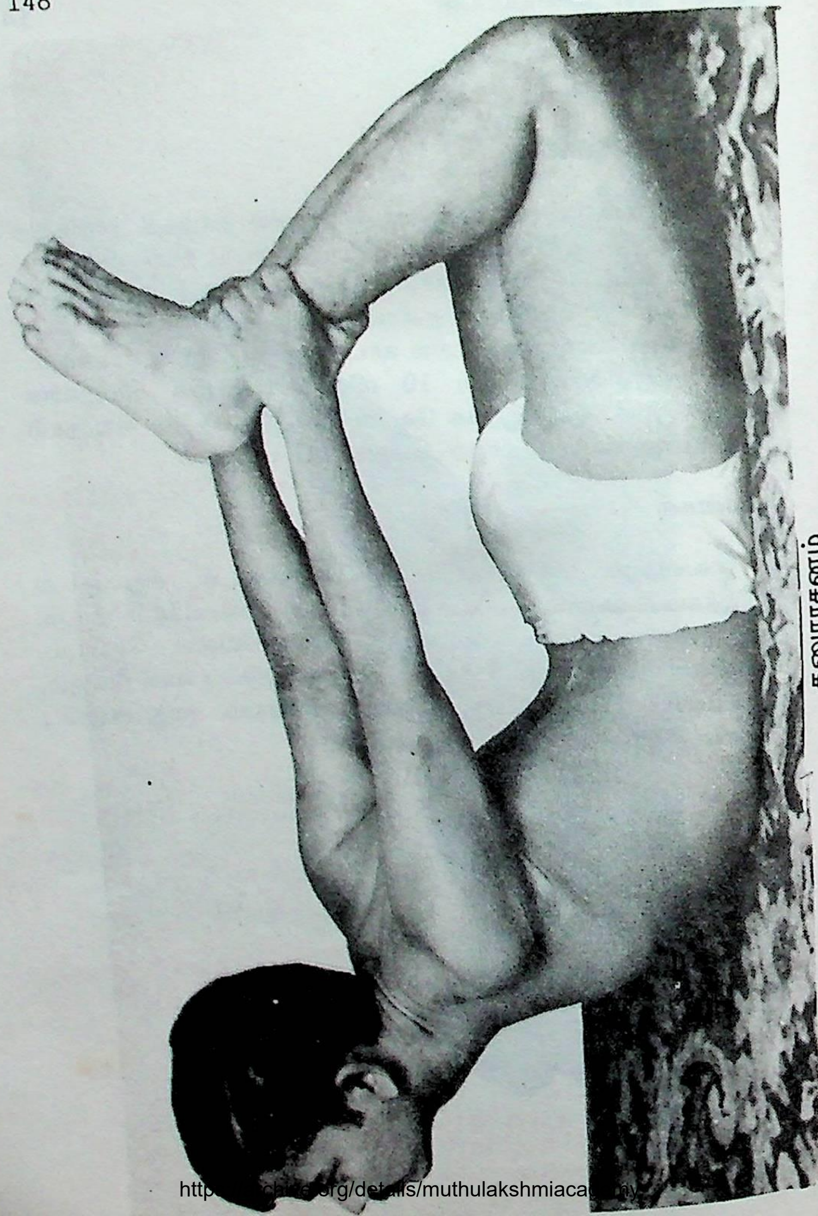
சலபாசனம்

Salabasanam

குப்புறப் படுத்து முகத்தை விரிப்பில் தாழ்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். இரு கைகளையும் குப்புற மூடிய நிலையில் அடி வயிற்றின் கீழ் வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்து அடக்கியவாறு, கைகளைத் தரையில் அழுத்தியவாறு கால்களை விறைப்பாக வைத்து படத்தில் காட்டியவாறு மேலே தூக்கவும். ஒரு முறைக்கு 5 முதல் 10 வினாடியாக மிக மெதுவாக உயரே தூக்கி கீழே இறக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் சில நாள் ஒவ்வொரு காலாக மாற்றி மெதுவாகப் பழகவும்.

பலன்கள்:

வயிற்றுப் பகுதி பலப்படும். பெருங்குடல், சிறு குடல் இழுக்கப்பட்டு நன்கு வேலை செய்யும். மலச்சிக்கல் தீரும். கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம் நன்கு வேலை செய்யும். அஜீரணம், வயிற்று வலி நீங்கும். முதுகு, இடுப்பு வலி நீங்கும். அடிவயிறு இழுக்கப்பெற்று தொந்தி கரையும். முதுகெலும்பு நோய் குணமாக முக்கிய ஆசனம்.



தனுராசனம்
DHANURASANAM

தனுராசனம்

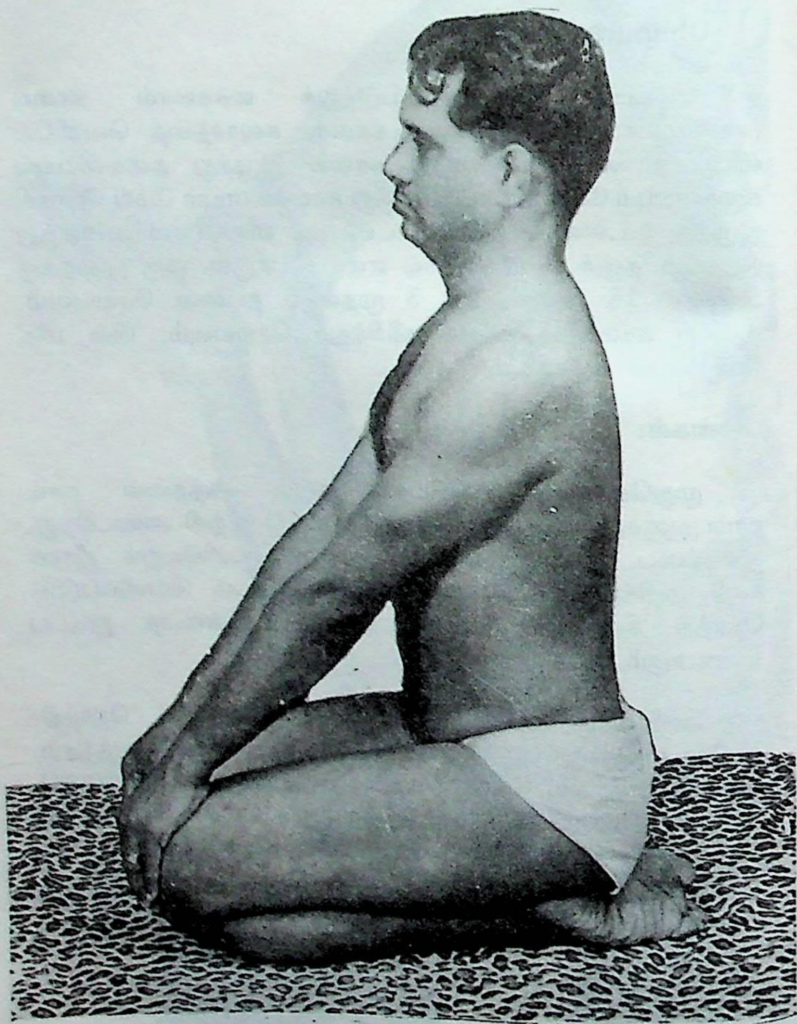
Dhanurasanam

விரிப்பில் குப்புறப் படுத்துக் கைகளால் காலை (கரண்டைக்கால்) இறுகப் பிடிக்கவும். சுவாசத்தை வெளியே விட்ட நிலையில் கைகளால் காலை இழுத்து தலையையும் கழுத்தையும் மேல் தூக்கி வளைத்து கால்களையும் மேல் நோக்கி இழுத்து உடலை படத்தில் காட்டியபடி வில்போல் வளைத்து நிற்கவும். தனுர் என்றால் வில் எனப் பொருள். ஒரு முறைக்கு 5 முதல் 15 வினாடியாக 3 முதல் 5 தடவை செய்யவும். ஆரம்ப காலத்தில் காலை விரித்துச் செய்யவும். பின் மிக மெதுவாகச் சுருக்கவும்.

பலன்கள்:

முதுகெலும்பின் வழியாக ஓடும் அத்தனை நாடி நரம்புகளுக்கும் புது ரத்தம் செலுத்தப்பட்டு உறுதி அடைகிறது. இரைப்பை, குடல்களிலுள்ள அழுக்குகள் வெளியேறும். ஜீரண சக்தி அதிகப்படும். சோம்பல் ஒழியும். கபம் வெளிப்படும். தொந்தி கரையும். மார்பகம் விரியும். இளமைத் துடிப்பு உண்டாகும்.

அஜீரணம், வயிற்று வலி, வாய் துர்நாற்றம், தொந்தி, வயிற்றுக் கொழுப்பு, ஊளைச் சதை நீங்கும். மூலபவுந்திரம், நீர்ரோகம், நீரழிவு நோய் நீங்கும். பாங்கிரியாஸ் (Pancreas), சிறுநீர்க் கருவிகள் (Kidneys), ஆண்களின் டெஸ்டீஸ் (Testes), பெண்களின் ஓவரி (Ovary). கர்ப்பப்பை நல்ல இரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு பலம் பெறும். இளமைப் பொலிவு உண்டாகும். பெண்களின் மாதவிடாய் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.



வச்சிராசனம்

VAJIRASANAM

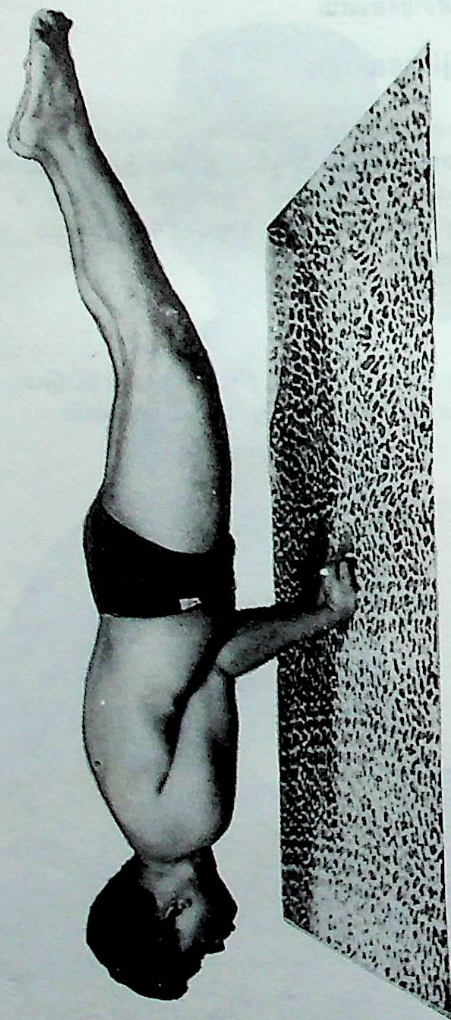
வச்சிராசனம்

Vajirasanam

கால்களைப் படத்தில் காட்டியபடி மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து கைகளைத் தொடையின் மீது வைத்து முதுகை நேராக நிமிர்த்தி கம்பீரமாக உட்காரவும். நன்றாக மூச்சை 4 முதல் 10 முறை இழுத்து விடவும். 2 முதல் 4 நிமிடம் ஆசன நிலையில் இருக்கலாம்.

பலன்கள்:

வச்சிரம் போன்று திட மனது ஏற்படும். அலையும் மனது கட்டுப்படும். தியானத்துக்குரிய ஆசனம்.



மயூராசனம்
MAYURASANAM

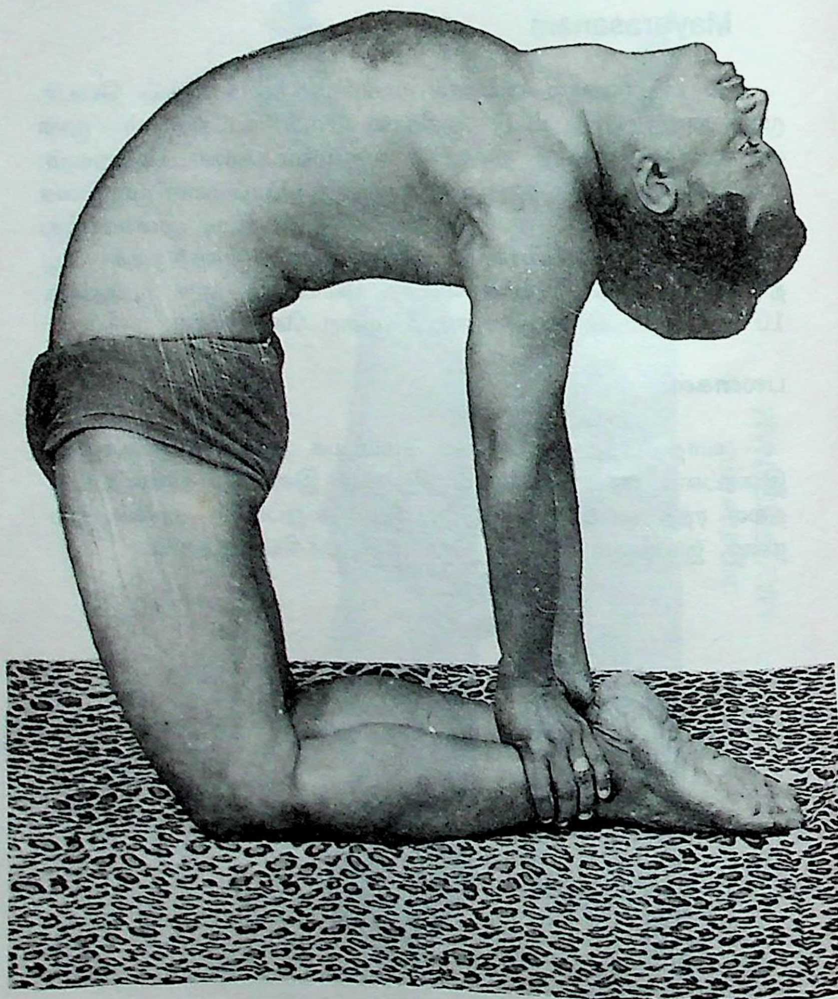
15. மயூராசனம்

Mayurasanam

மயூர் ஆசனம் என்றால் மயில் ஆசனம் எனப் பெயர். முழங்கால் மண்டியிட்டு குதிகால் மேல் உட்காரவும். முன் கைகளைச் சேர்த்துத் தரையில் உள்ளங்கைகளை ஊன்றவும். வயிற்றை இறுக்கி மூச்சை உள் வைத்துத் தொப்புளை முழங்கை மேல் வைத்து கால்களை மெதுவாகப் பின் நீட்டி முன்சாய்த்து சித்திர நிலைக்கு வரவும். ஆரம்பத்தில் முகத்திற்குக் கீழ் தலையணை கண்டிப்பாக வைக்க வேண்டும். ஒரு முறைக்கு 10 முதல் 15 வினாடி வரை 3 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்:

வாத பித்த கபங்களை சமமாய்க் காக்கும். விதானம், இரைப்பை, ஈரல், கணையம், சிறுகுடல் இவைகள் கசக்கப்பட்டு நல்ல ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும். ஜீரண உறுப்புகள் அனைத்தும் நன்கு இயங்கும். நீரழிவு நோய்க்கு முக்கிய ஆசனம்.



உசர்ட்டாசனம்

USSERTASANAM

16. உசர்ட்டாசனம்

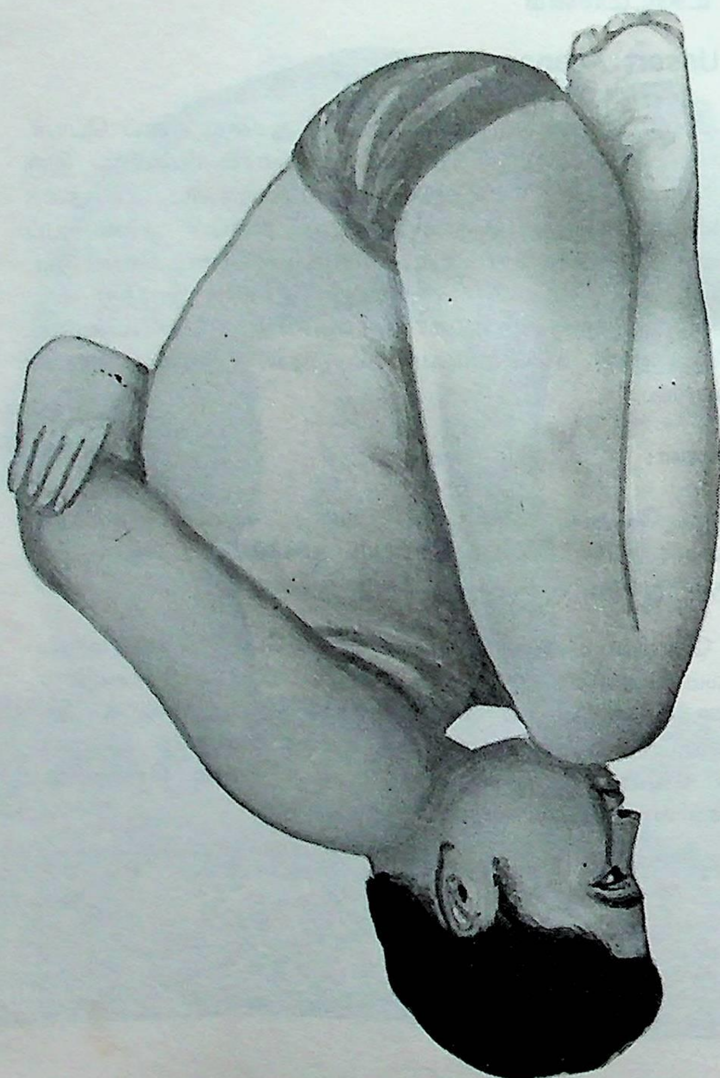
Ussert Asanam

உசர்ட் ஆசனம் என்றால் ஒட்டக ஆசனம் எனப் பெயர். மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளால் பின்னால் இரு கணுக்கால்களையும் பிடித்துக்கொண்டு பிருஷ்ட பாகத்தை காலில் உட்கார்ந்து இருப்பதிலிருந்து கிளப்பி தலையைப் பின்னால் படத்தில் காட்டியபடி தொங்கப் போட வேண்டும். மூச்சை முடிந்த மட்டும் 4, 5 முறை வேகமாக இழுத்து விட வேண்டும். பின் காலில் உட்கார்ந்து கைகளை எடுக்கவேண்டும். ஒரு முறைக்கு 5 வினாடியாக 2 முதல் 4 முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்:

முதுகெலும்பு பலப்படும். மார்பு விரியும். சுவாசக் கருவிகள் நன்கு வேலை செய்யும். மூக்கடைப்பு, ஆஸ்துமா நீங்கும். மூச்சுத் திணறல், பலகீனம் ஒழியும்.

போலீஸ், மிலிட்டரிக்கு வேலைக்குப் போகிறவர்கள் மார்பு அகலம் வேண்டும் என்றால் 15 நாள் இப்பயிற்சியைச் செய்தால் 2 முதல் 3 அங்குலம் மார்பு விரியும். ஆஸ்துமாவுக்கு மிக முக்கியமான ஆசனம். தரையில் கையை வைத்தே முதலில் பழக வேண்டும். பின் 15 நாள். ஒரு மாதம் சென்றபின் கால்களில் கைகளை வைத்துச் செய்யலாம்.

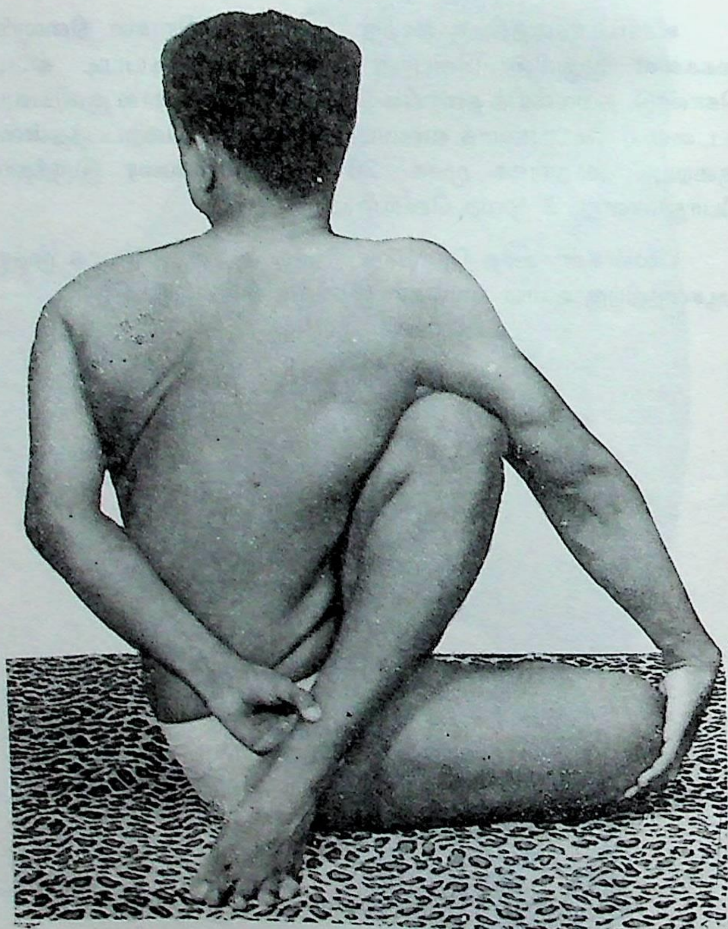


மகாமுத்ரா
MAHAMUDRA

மகாமுத்ரா

உசர்ட்டாசனத்திற்கு மாற்று ஆசனம், வஜ்ராசன நிலையில் கைகளை முதுகின் பின்புறம் படத்தில் காட்டியபடி கட்டிக் கொண்டு, தலையைத் தரையில் தொடும்படி முன்னால் குனியவும். உடலை 3 மடிப்புகளாக வளைப்பதால் உடல் விறைப்புத்தன்மை குறையும். சாதாரண மூச்சு. 20 எண்ணும் வரை இருந்தால் போதுமானது. 3 முறை செய்யவும்.

பலன்கள்: வாத நோய்க்கு சிறந்த ஆசனம். யோக முத்ரா ஆசனத்திற்கு உள்ள பலன்கள் இதற்குக் கிடைக்கும்.



அர்த்த மத்ச்யேந்திராசனம்

ARDHA MASTYENDRASANAM

18. அர்த்த மத்ச்யேந்திராசனம்

Ardha Matsyendrasanam

உட்கார்ந்து இடது காலை மடக்கி இடது குதியை தொடைகள் சந்திற்குக் கொண்டு வரவும். வலது முழங்காலை மடக்கி நிறுத்தி, இடது முழங்காலருகே வலது பாகத்தைக் கொண்டு வந்து தூக்கி இடது தொடையைத் தாண்டி பக்கத்தில் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு நிறுத்தவும். உடலை வலது பக்கம் திருப்பவும். இடது கையை வலது முழங்காலுக்கு வெளியே வீசி, பின்புறமாய் முழங்காலை அமர்த்திட இடது கையால் இடது முழங்காலையும் பிடித்துக் கொள்ளவும். முதுகை வலது பக்கம் திருப்பி, வலது கையைப் பின்னால் வீசி மூச்சை வெளியேவிட்டு வலது விரல்களால் வலது காலில் மாட்டிக் கொக்கி போல் உடலை நன்றாகத் திருப்பி இழுக்கவும். ஆசனத்தைக் கலைத்து இடது பக்கம் மறுபடியும் அம்மாதிரி மாற்றிச் செய்யவும்.

பலன்கள்:

முதுகெலும்பு திருகப்பட்டு புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். நாடி மண்டலம் நன்கு வேலை செய்யும். இளமை மேலிடும், முகக் கவர்ச்சி உண்டாகும். விலா எலும்பு பலப்படும். தொந்தி கரையும்.



அர்த்த சிரசாசனம்
ARDHA SIRASASANAM

19. அர்த்த சிரசாசனம்

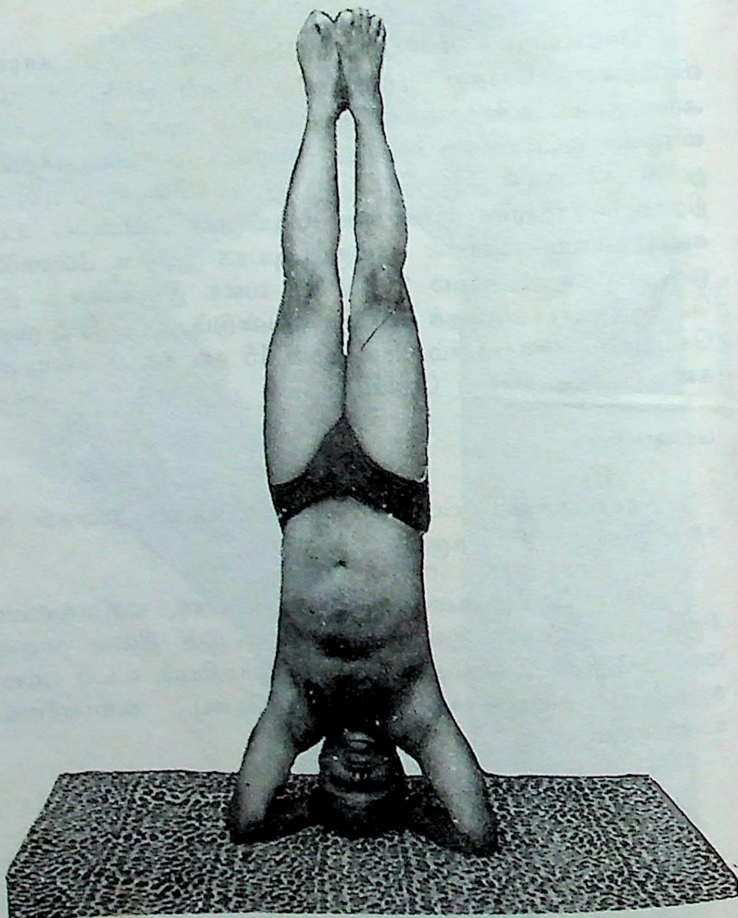
Ardha Sirasasanam

கெட்டியான விரிப்பில் மண்டியிட்டு உட்காரவும். விரல்களைச் சேர்த்து முக்கோணம் போல் விரிப்பின் மேல் அமர்த்தவும். உச்சந்தலையைத் தரையில் அமர்த்தி, பிடரியில் விரல்கள் ஒட்டியவாறு குனிந்து அமரவும். பிருஷ்டபாகத்தைத் தூக்கி கால்களை அருகே இழுத்து முக்கோண வடிவமாக நிற்கவும். சாதாரண மூச்சு. கண் மூடியிருக்க வேண்டுல். உடல் கனம் யாவும் கையால் தாங்கும்படியாக இருக்க வேண்டும். ஒருமுறைக்கு 1 முதல் 2 நிமிடம் வரை இருக்கலாம். பின் மெதுவாக ஆசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும். 2 முதல் 5 முறை செய்யலாம். சிரசாசனம் செய்யுமுன் 15 நாட்கள் இவ்வாசனம் கண்டிப்பாய்ச் செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்:

சிரசாசனத்தில் (படம் 20) சொல்லப்பட்ட பலன்கள் 80 சதம் இதற்குக் கிடைக்கும்.

மிகப் பலகீனமானவர்கள், வயதானோர், மாணவர்கள், சிறுவர், பெண்கள் இவ்வாசனத்தை மட்டும் தினம் காலை மாலை 3 நிமிடம் செய்தால் நல்ல ஆரோக்கியம், உடல் பலம், சுறுசுறுப்பு, ஞாபகசக்தி, உடல் தெம்பு, கண்பார்வை உண்டாகும்.



சிரசாசனம்

SIRASASANAM

20. சிரசாசனம்
Sirasasanam

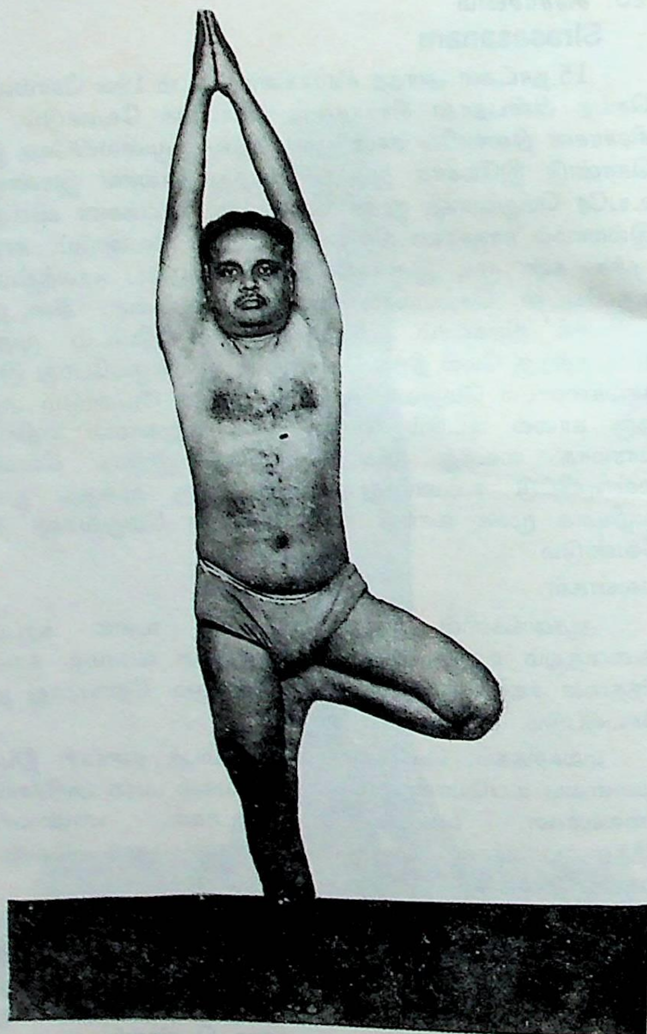
15 நாட்கள் அர்த்த சிரசாசனம் (படம் 19ல் சொல்லியபடி) செய்த பின்புதான் சிரசாசனம் தொடங்க வேண்டும். அர்த்த சிரசாசன நிலையில் சுவர் ஓரமாகவோ, மூலையிலோ இருந்து கொண்டு இலேசாக மூச்சுப் பிடித்து கால்கள் இரண்டையும் உயரே மெதுவாகத் தூக்க வேண்டும். கால்களை விறைப்பாக இல்லாமல் சாதாரண நிலையில் வைக்க வேண்டும். சாதாரண மூச்சு. கண் மூடி இருக்கவேண்டும். ஆரம்ப காலத்தில் பிறர் உதவியுடன் செய்யலாம். நன்றாக பேலன்ஸ் கிடைத்தபின் தனியாக நிற்கலாம். ஆரம்பத்தில் 3 நிமிடம் முதல் 5 நிமிடத்திற்கு மேல் நிற்க வேண்டாம். இறங்கும்போது இரண்டு கால்களையும் மெதுவாக மடித்து இறங்க வேண்டும் அல்லது ஒரு காலை மட்டும் நேராக நீட்டி மறுகாலை எதிர்ப்பக்க பாரமாக வைத்து மிக மெதுவாக இறங்க வேண்டும். மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து நன்றாக இரு மூக்குத் துவாரம் வழியாக மூச்சு வாங்கி பின் கண்ணை மெதுவாகத் திறக்க வேண்டும்.

பலன்கள்:

ஆசனங்களின் அரசன். உடலில் உள்ள சுரப்பிகள் அனைத்தும் உறுதிப்பட்டு பல நோய்கள் வராமல் காக்கும். சிந்தனை சக்தி, ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். நோயுறாது நன்கு செயல்படும். ஆண்மை மேலிடும்.

மலச்சிக்கல், வெள்ளெழுத்து, நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். மூளையை உபயோகித்து வேலை செய்யும் அரசு அதிகாரிகள், தலைவர்கள், வக்கீல்கள், டாக்டர்கள், மாணவர்கள், சிந்தனையாளர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் பழக வேண்டிய முக்கிய ஆசனம்.

எந்த நோயையும் தடுக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. பிட்யூட்டரி, பினியல்பாடி கோளங்கள் நன்கு இயங்கும், சுத்த ரத்தம் உடம்பிலுள்ள நாளங்களுக்குப் பாய்ச்சப்பட்டு சுகவாழ்வு, ஆரோக்கியம் மேலிடும். முகம் பொலிவு பெறும். மூளைக்கோளாறு நீங்கும். ருதுவாகாத பெண்கள் ருதுவாவர். இவ்வாசனம் தினம் 2 நிமிடம் செய்தாலும் நல்ல பலன். ஆசன நிலையில் உடல் மிக இளக்கமாக இருக்க வேண்டும்.



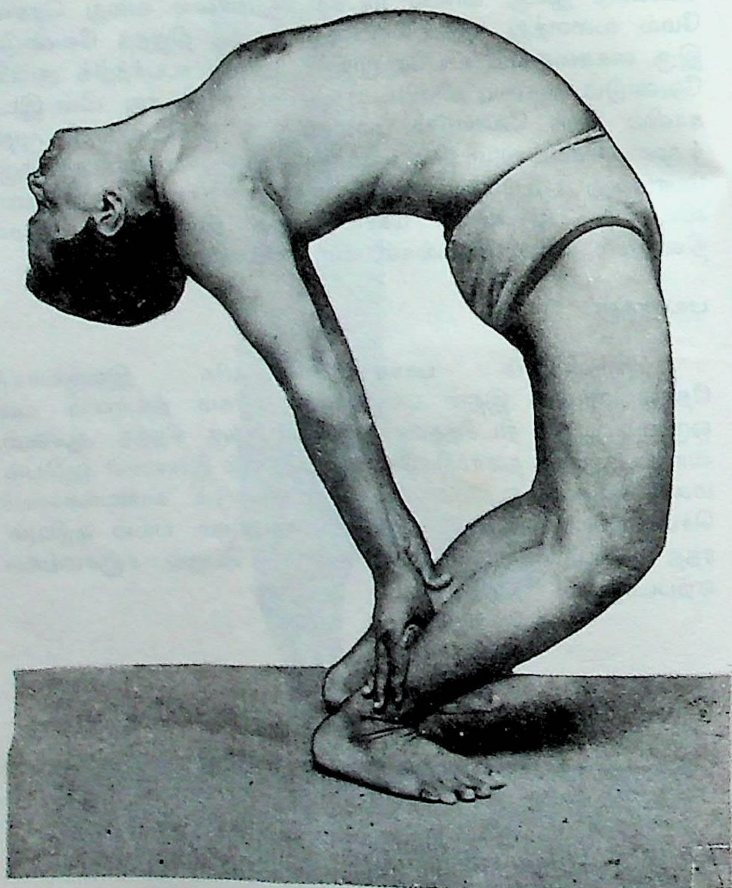
நின்ற பாத ஆசனம்
STANDING FOOT ASANAM

21. நின்ற பாத ஆசனம்

இவ்வாசனம் சிரசாசனம், அர்த்த சிரச்சாசனம் இவற்றிற்கு மாற்று ஆசனம். ஒற்றைக் காலில் நிற்பது. வலது காலில் நின்று கொண்டு இடது காலை மடக்கி குதிகாலை வலது தொடை மேல் வளைத்து ஆசனவாயில் படும்படி நிறுத்த வேண்டும். இரு கைகளையும் உயரே முடிந்த அளவு உயர்த்திக் கும்பிட வேண்டும். கையை விறைப்பாக வைக்கக் கூடாது. பின் இடது காலில் நிற்க வேண்டும். முறைக்கு 1 நிமிடமாக 2 முதல் 4 முறை செய்யலர்ம். நின்று கொண்டு காலை பத்மாசனத்திற்குப் போடுவது போன்றும் செய்யலாம். மூச்சு சாதாரணமாக விடலாம். பழங்காலக் கோவில்களில் இதுபோன்ற ஆசன நிலையில் உள்ள சிற்பங்கள் பல காணலாம்.

பலன்கள்:

இவ்வாசனம் பார்வைக்கு மிக இலகுவாகத் தோன்றினாலும் இதன் பலன் மிக அதிகம். தியானம், மன ஒருமைப்பாடு, திடசிந்தனை இவைகளுக்கு சிறந்த ஆசனம். வாதம், நரம்புத் தளர்ச்சி, சோம்பேறித்தனம் இவைகள் ஒழியும். மனச் சஞ்சலம் ஒழியும். திடமனது ஏற்படும். காரியங்களைச் செம்மையாக முடிக்கும் ஆற்றல் உண்டாகும். பயம் ஒழியும். ரத்த ஓட்டம் **சீர்படும்.** மன அமைதி பெறும். சஞ்சலங்கள் ஏற்படாது.



பிரையாசனம்

PERAIASANAM

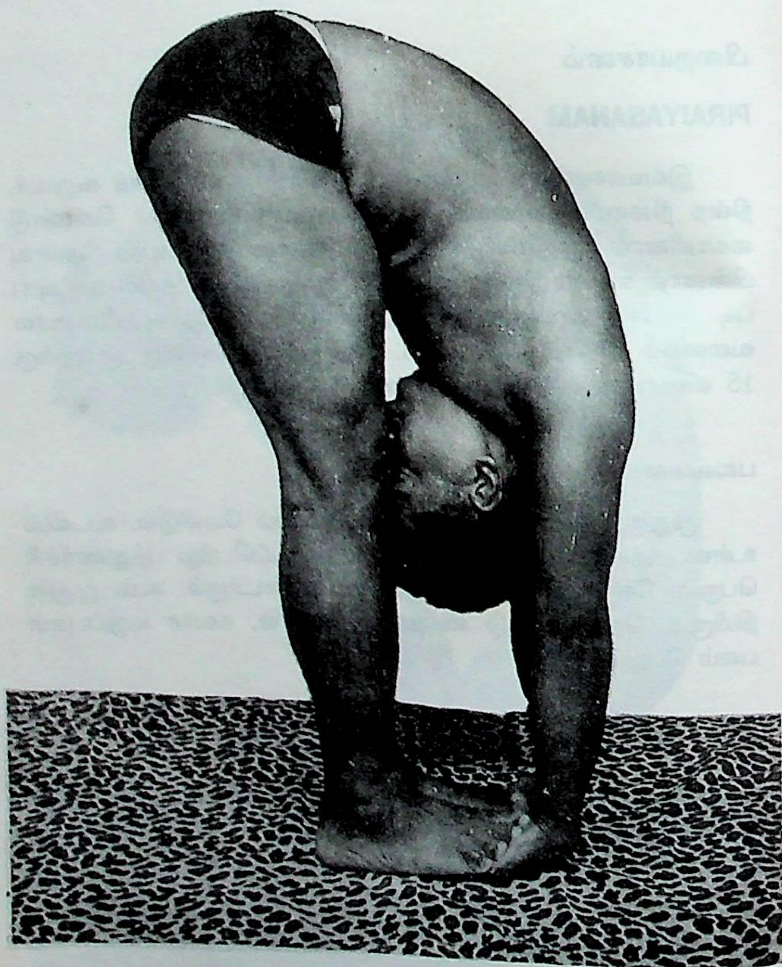
பிறையாசனம்

PIRAIYASANAM

இவ்வாசனத்தை அர்த்த (பாதி) சக்கராசனம் எனக் கூறுவர். நின்ற நிலையில் காலைச் சற்று அகலமாக வைத்துக் கொண்டு கைகளினால் முதுகைப் பிடித்துக் கொண்டு முடிந்த அளவு பின்னால் வளையவேண்டும். கொஞ்ச நாளில் படத்தில் காட்டிய படி இரண்டு கால்களையும் கைகளினால் பிடித்தபடி பின்னால் வளையும் தன்மை கிடைக்கும். சாதாரண மூச்சு ஒரு முறைக்கு 15 வினாடியாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்:

முதுகுத் தண்டு பலம் பெறும். இளமை மேலிடும். உடலில் உள்ள அத்தனை நாடி நரம்புகளும் தூண்டப்பெற்று புத்துணர்ச்சி பெறும். சோம்பல் ஒழிந்து சுறுசுறுப்பு உண்டாகும், கூன் முதுகு நிமிரும். நெஞ்சுக் கூடு விரிந்து நுரையீரல், சுவாச உறுப்புகள் பலம் பெறும்.



பாதஹஸ்தாசனம்

PADHAHASTHASANAM

பாதஹஸ்தாசனம்

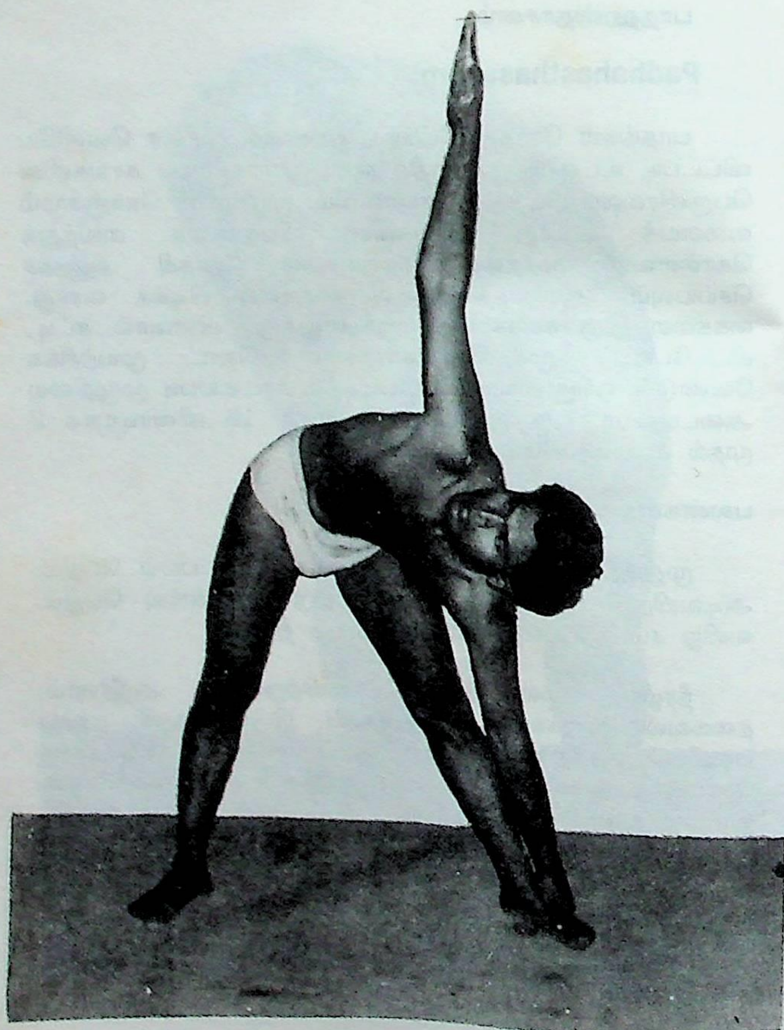
Padhahasthasanam

பாதங்கள் சேர்த்து நிமிர்ந்து நிற்கவும். மூச்சை வெளியே விட்டபடி உடலைத் தளர்த்திக் குனிந்து கைகளால் கால்களின் பெருவிரலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். முழங்கால் கொஞ்சமும் வளையக் கூடாது. கால்களை விறைப்பாக வைத்துக் கொள்ளவும். முகத்தை முழங்காலை நோக்கி அணுகச் செய்யவும். ஆரம்பத்தில் கால் விரலைப் பிடிக்க வராது. கைகளை இரு கால்களில் முழங்காலுக்குப் பின்னால் கட்டி, கிட்டிபோட்டு முகத்தை காலுக்குள் தொட முயற்சிக்க வேண்டும். ஓரிரு வாரங்களில் படத்தில் காட்டியபடி முழுநிலை அடையலாம். ஒரு முறைக்கு 10 முதல் 15 வினாடியாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்:

முதுகுத் தசைகள் நன்றாக இளக்கப்பட்டு பலம் பெறும். அடிவயிற்று உறுப்புகள் அழுத்தப்பட்டு புத்துணர்வு பெறும். வயிறு சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நோயும் நீங்கும்.

நீரழிவு, மலட்டுத்தனம், வயிற்றுவலி, அஜீரணம், தலைவலி, மூலக்கடுப்பு, முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, நரம்பு பலவீனம், இரத்த வியாதி, பசியின்மை, மலேரியா கட்டி, பித்த சோகை, வாதங்கள், மாதவிடாய் சம்பந்தமான நோய் நீங்கும். இளமை உண்டாகும்.



திரிகோணாசனம்

THIRIKONASANAM

திரிகோணாசனம்

Thirikonasanam

கால்களை 2 அடி அகற்றி நின்றுகொண்டு இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் ஒரு நேர்கோடுபோல் இருக்கும்படி உயர்த்தவும். மூச்சை வெளியே விட்ட நிலையில் இடது பக்கம் படத்தில் காட்டியபடி வளைந்து கை இடதுபாதப் பெருவிரலைத் தொடும்படியாகவும் தலையை மேலே திருப்பி, கண்கள் இடதுகைப் பெருவிரலைப் பார்க்கும்படியும் நிற்கவும், பின் மெதுவாக நேராக நிமிர்ந்து வலது பக்கம் திருப்பி வலது கால் பெருவிரலை வலது கையால் தொடும்படி நின்று மெதுவாக நிமிரவும். ஒரு முறைக்கு 5 வினாடியாக 2 முதல் 4 முறை செய்யலாம். கால்மூட்டு வளையவிடக் கூடாது.

பலன்கள்:

முதுகுத் தண்டு சக்தி வளரும். நுரையீரலுக்கு நல்லது. குடல்களிலிருந்து மலம் சுலபமாய்க் கழியும். முதுகுத் தசை புத்துணர்வு பெறும். இடுப்புவலி, முதுகுவலி, பக்கபிளவை, கண்டமாலை, கிளாண்டு முதலிய நோய்கள் நீங்கும்.



கோணாசனம்
KONASANAM

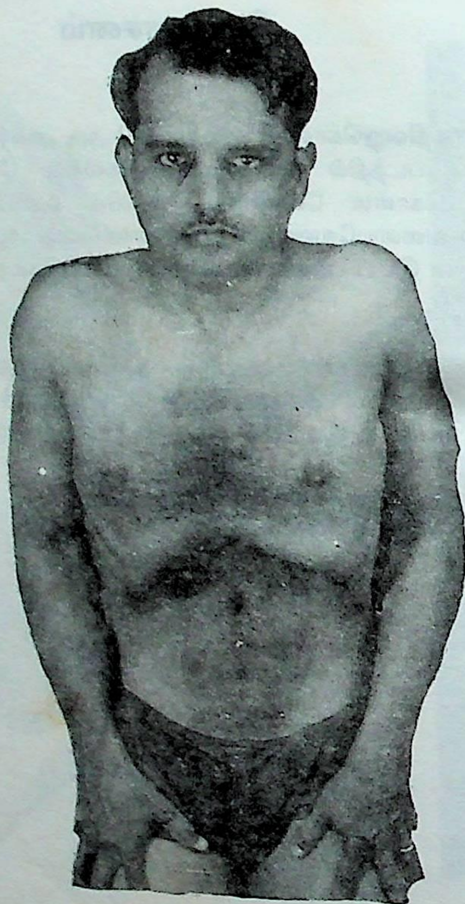
கோணாசனம்

செய்முறை:

நேராக நின்றுகொண்டு கால்களை 2 அடி அகற்றி வைக்கவும். கைகளைப் படத்தில் காட்டியபடி தலைக்கு மேலே தூக்கிக் கோத்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் வலப்பக்கம் உடல் திருகாமல் வளையவேண்டும். 20 எண்ணிக்கை ஆசன நிலையில் இருந்து பின் இடப் பக்கம் சாயவேண்டும். 3 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்:

விலா எலும்புகள் பலப்படும். கபநோய் நீங்கும். இடுப்பு வலிகள் குறையும். பெண்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்வதால் இடுப்பு, பிருஷ்டம் இவற்றில் சதை போடாமல் தடுக்கலாம்.



உட்டியானா

Uddiyana

உட்டியானா

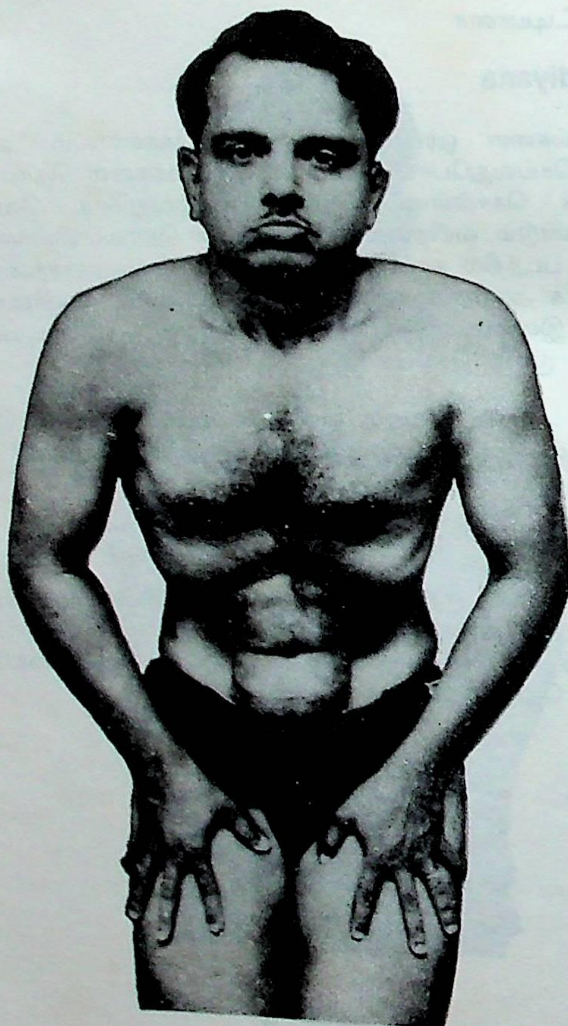
Uddiyana

கால்களை ஓரடி அகற்றி நின்றுகொள்ளவும். உடலை வாந்தி செய்வதுபோல முன் வளைந்து கைகளை தொடையில் வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை முழுவதுமாக வெளியே விடவேண்டும். வயிற்றை எக்கி கைகளை தொடையில் அழுத்தி குடலை படத்தில் காட்டியபடி ஏற்றவும். இவ்வாசனத்தை மிக மெதுவாக அவசரப்படாமல் செய்ய வேண்டும். 5 வினாடிகள் நிறுத்தி இளைப்பாறவும். ஒரு முறைக்கு 5 வினாடியாக 2 முதல் 4 முறை செய்யலாம்.

உட்டியானா வெறும் வயிற்றில் காலையில்தான் செய்ய வேண்டும். ஆகாரம் உண்டு 8 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்:

வயிற்றுப் பகுதி உள் உறுப்புகள் வீரியமடையும். விந்து கட்டிப்படும். அல்சர், குடல்புண், வயிற்று வலிகள் நீங்கும். ஜீரண சக்தி அதிகமாகி இளமை மேலிடும். சொப்பன ஸ்கலிதம் நீங்கும். தொந்தி, ஊளைச்சதை கரையும்.



நௌலி

Nauli

நௌலி

Nauli

உட்டியானா செய்யச் செய்ய நௌலி தானாக வந்துவிடும். கால்களை அகற்றி நின்று, கைகளைப் படத்தில் காட்டியபடி தொடை மேல் அமர்த்தி உடலை முன்னால் குனிந்து கொள்ளவும். சுவாசம் முழுமையும் மெதுவாய் வெளியில் விட்டு வயிற்றை உட்டியானா செய்யவும். பின் தளர்ச்சியடைந்த வயற்றின் சதைகளை இறுகக் கட்டிச் செய்யவும். இப்படி இறுக்கியவுடன் மேல் சென்ற வயிறு தானாக முன்னால் துருத்தும். பின் வயிறு தடிபோல் முன்வந்து நிற்கும். சில வினாடிகள் நின்ற பிறகு சதையை நழுவவிட்டு சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து நிமிர்ந்து இளைப்பாறவும். ஒருமுறைக்கு 5 வினாடியாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம். வலது கை, இடது கையைத் தொடைகளில் அதிகமாக அழுத்திக் குடலை வலது பக்கம், இடதுபக்கம் தள்ளலாம்.

பலன்கள்:

உன்னதமான ஆசனம், இழந்த ஆண்மையை மீண்டும் பெறலாம். விந்து ஒழுகுவதைத் தடுக்கும். விந்து கட்டிப்படும். வயிற்றுக் கிருமி, பூச்சி ஒழியும். மலச்சிக்கல் நீங்கிப் பசி உண்டாகும். குடலில் அமிலங்கள் உண்டாகாது. வயிற்றுவலி, குடல்புண் குணமடையும். உடலில் தேஜஸ் உண்டாகி புத்துணர்வு ஏற்படும். விந்து நோய், வெள்ளை, வெட்டை நீங்கி இளமை மேலிடும். மனக் கட்டுப்பாடு உண்டாகும். பெண் வியாதி தீரும். ஜீரண உறுப்புக்கள் அனைத்திற்கும் நல்ல ரத்தம் கிடைக்கும்.



சக்கராசனம்

CHAKKARASANAM

சக்கராசனம்

Chakkarasanam

முதல் முறை

பிரையாசனம் கொஞ்ச நாள் செய்த பிறகு இவ்வாசனத்தைச் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். நின்ற நிலையில் கைகளைத் தரையில் தொடவேண்டும். பின் மூச்சை உள்ளே இழுத்து கைகளைத் தரையில் அழுத்தி எழுந்திருக்க வேண்டும்.

2-வது முறை

தரையில் படுத்துக்கொண்டு கால்களை இழுத்து கைகளைப் பின்னால் ஊன்றி முதுகையும் உடலையும் உயர்த்தி படத்தில் காட்டியபடி நிற்க வேண்டும். ஒரு முறைக்கு 15 வினாடியாக 2 முதல் 3 முறை செய்யலாம். ஆரம்பத்தில் 2-வது முறையே பழகலாம்.

பலன்கள்:

ஆசனங்களில் மிக முக்கியமானது. முதுகுத்தண்டின் வழியாகச் செல்லும் அத்தனை நாடி நரம்புகளும் தூண்டப்படும். புத்துணர்வு ஏற்படும். இளமை மேலிடும். கூன் முதுகு நிமிரும். தண்டுவடம் பலம் பெறும். சோம்பல் ஒழிந்து சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். நுரையீரல், சுவாச உறுப்புகள் பலம்பெறும், வயது முதிர்ந்தாலும் இளமை மேலிடும்.



ஹஸ்த பாதாங்குஸ்தாசனம

HASTHA PADANGUSTHASANAM

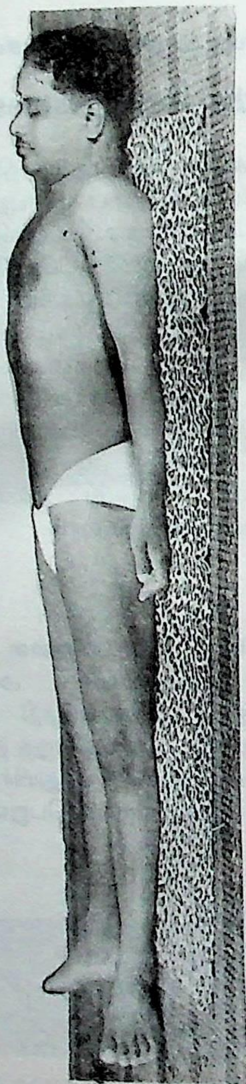
ஹஸ்த பாதாங்குஸ்தாசனம்

Hastha Padangusthasanam

கால்களை விறைப்பாக நிறுத்தி, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தொங்கவிட்டு, மார்பை முன்புறம் தள்ளி நிமிர்த்தி ஒரு காலைத் தூக்கும்போது மூச்சை வெளியிட்டு, மடக்கிய காலை படத்தில் காட்டியபடி உடம்பிற்கு நேர்கோணத்தில் கொண்டு வரவும். இப்பொழுது கால் தூக்கிய நிலையில் வந்தவுடன் இரு கைகளையும் படத்தில் காட்டியபடி நீட்டி, தூக்கிய நிலையில் உள்ள காலின் பாதங்களை சுவாசத்தை வெளியே விட்ட நிலையில் பிடித்துக் கொண்டு சில வினாடியில் நிறுத்திவிட்டு, பின்னர் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஆசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும். காலை மாற்றியும் செய்யலாம். காலையில் இவ்வாசனம் செய்வது நலம். ஒரு கையில் படத்தில் காட்டியபடியும் செய்யலாம்.

பலன்கள்:

உடலின் இடையிலுள்ள தசைநார்கள் மிருதுவாகி வளையும் தன்மையை அடைவதால், அடிவயிற்றின் இறுக்கத்தை அதிகப்படுத்தி சீரான ரத்த ஓட்டம் உண்டாக்குகிறது. அடிவயிற்றுத் தசைகளின் சுவர் சிறந்த பயிற்சி பெறுவதனால் அவை புத்துயிர் பெறுகிறது. மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது. இடை அழகு பெறுவதற்கு உதவுகிறது.



சவாசனம் (சாந்தியாசனம்)

Savasanam

சவாசனம் (சாந்தியாசனம்)

Savasanam

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு கால்களைச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி படத்தில் காட்டியபடி அமைக்கவும். கண்ணை இலேசாக மூடிக்கொள்ளவும். உடல் பாதத்திலிருந்து மூட்டு, தொடை, இடுப்பு, வயிறு, மார்பு, கைகள், முகம் இவைகள் வரிசையாக இணைத்து இருக்க வேண்டும். சாதாரண மூச்சு. நாம் இறந்து போனால் எவ்வாறு உடல் இருக்குமோ அதுபோன்று உடலை இளக்கி சலனமின்றி 3 முதல் 5 நிமிடம் இருந்து, எழுந்திருக்கவும். ஆசனங்கள் செய்தபின் கடைசியாக சவாசனம் செய்யாமல் ஆசனத்தை முடிக்கக் கூடாது. இவ்வாசனத்தைக் கண்டிப்பாகச் செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்:

உடல் களைப்பையும், மனச் சஞ்சலத்தையும் போக்கப் பயன்படுகிறது. தசைகள் புத்துணர்வு பெறும். ஆசனங்கள் செய்யும்போது சோர்வு ஏற்பட்டால் இடையிடையே சவாசனம் செய்யலாம். மனோசக்தி வளரும். உடல் நாடி நரம்புகள் நமது ஆளுகைக்கு வந்துவிடும். மனம் ஒருமைப்படுத்தப்படும்.

பவனமுக்தாசனம்

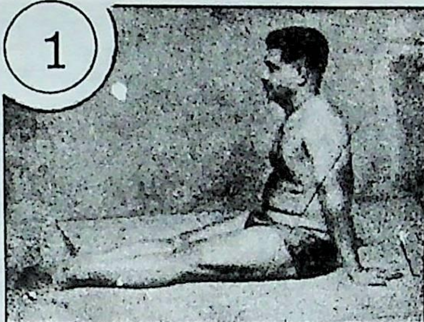
பின்வரும் 45 பவனமுக்தாசனங்கள் ஆண், பெண், வயதான வர், சிறுவர் யாவரும் செய்யக்கூடிய மிக இலகுவான ஆசன மாகும். உடல் முதுமை அடைந்து இறுகுவதைத் தடை செய்யும். பலவீனமானவர்கள் நோயாளிகள் உடல் கனமானவர்கள் யாவ ரும் செய்யக்கூடிய மிக எளிமையான யோகாசனம். இரத்த அழுத்த நோய்க்கு மிகச் சிறந்த பயிற்சி.

பவன முக்தாசனம் மனிதனை அமைதிப்படுத்தி, ஒரு சிறந்த நல்ல ஆரோக்கியப் பாதைக்கு அழைத்துச் செல்லும். யோகாசனத் தைப் பற்றியோ பிற விரைவுப் பயிற்சியைப் பற்றியோ ஒன்றும் தெரியாதவர்கள் கூட இப்பயிற்சியை வெகு எளிதாகப் பயிலலாம். பிற கடினமான யோகாசனங்களைப் பழகும் முன்பாக இவ்வாச னத்தைப் பழகுவது மிகவும் நல்லது. பெருவாரியான நோய் களைக் குணப்படுத்தும் சக்தி இவ்வாசனத்துக்கு உண்டு. உடல் முதுமையடைவதைத் தடுக்கும். ஒவ்வோர் ஆசனத்தையும் 2 முதல் 3 முறை செய்தால் போதுமானது.

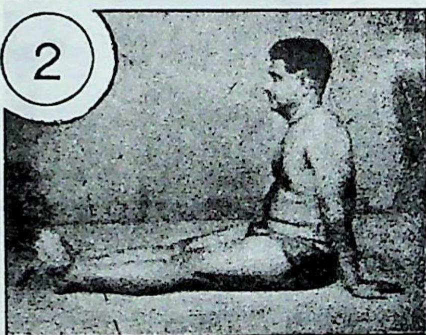
இவ்வாசனத்தைப் பழகுகிறவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும் தெளிந்த அமைதியான சிந்தனையுடனும் முகப் பொலிவுடனும் எப்போதும் சந்தோஷமாகவும் இருப்பார் என யோக நூல்கள் கூறுகின்றன.

நீரிழிவு, இருதய நோய், ஆஸ்துமா போன்ற நோயுள்ளவர் களும் இவ்வாசனத்தினால் அதிகம் பயன் அடையலாம். வயோதி கர்களுக்கு ஏற்ற ஆசனம்.

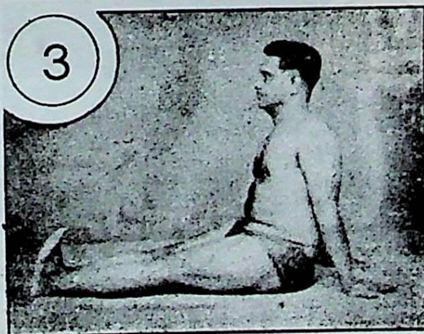
உடலில் உள்ள அத்தனை நாடி நரம்புகளும் தூண்டப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் சீரான நிலையில் இருக்கும் வகையில் இவ்வாசனங் கள் அமையப் பெற்றிருக்கின்றன. இவ்வாசனம் செய்யும்போது உடலின் எல்லாப் பகுதிகளையும் தளர்ந்த நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்பகுதியையும் இறுக்கமாக வைக்கக் கூடாது.



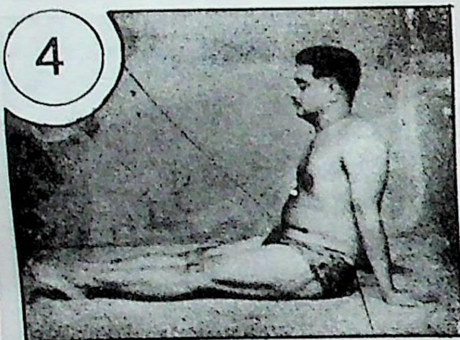
1. படத்தில் காட்டியுள்ள படி அமைதியாக உட்கார வும்.



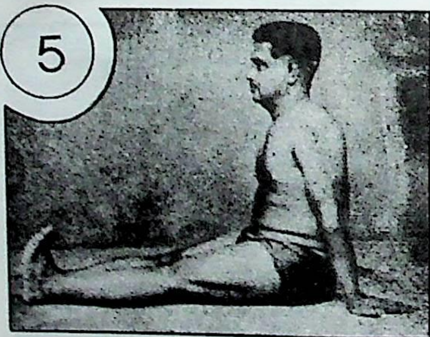
2. கால் விரல்களை மட் டும் முன் வளைக்கவும்.



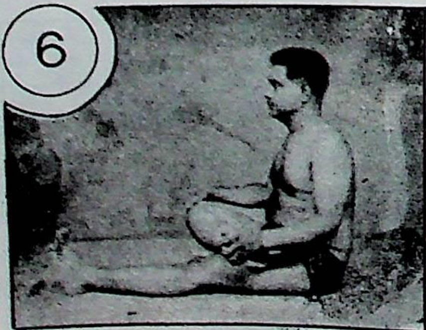
3. கால் விரல்கள்ள மட டும் பின்னே வளைக்க வும்.



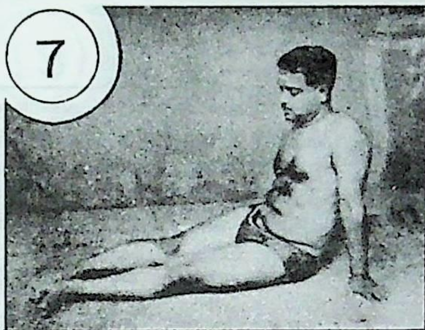
4. கால் பாதங்களை மட்டும் முன்னே வளைக்கவும்.



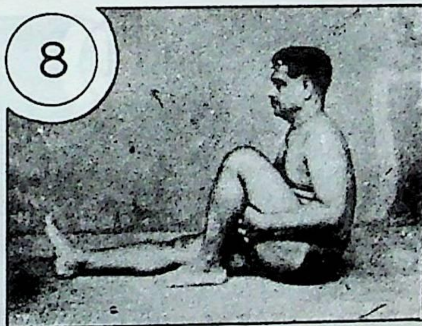
5. கால் பாதங்களை மட்டும் பின்னே வளைக்கவும்.



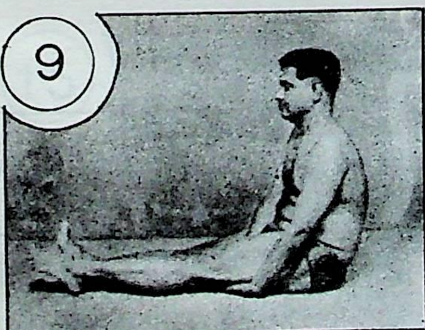
6. வலக் காலை இடத் தொடை மீது வைத்து பாதத்தை மட்டும் கைகளால் முன்னும் பின்னும் மெதுவாகத் திருப்பவும் அதே போன்று வலக் காலையும் திருப்பவும்.



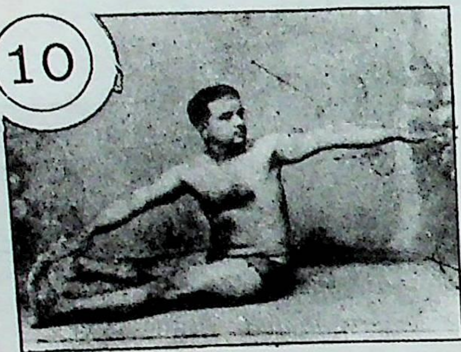
7. கால்களை இடப் பக்கமும் வலப் பக்கமும் மெதுவாகத் திருப்பவும்.



8. இடக் காலையும் வலக் காலையும் மாறிமாறி மெதுவாக படத்தில் காட்டியபடி இழுக்கவும்.



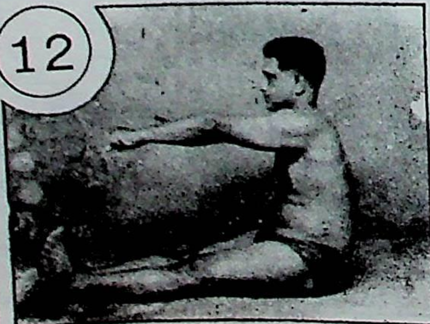
9. கால்கள் ஒவ்வொன்றையும் மெதுவாக மாறி மாறித் தூக்கி இறக்கவும்.



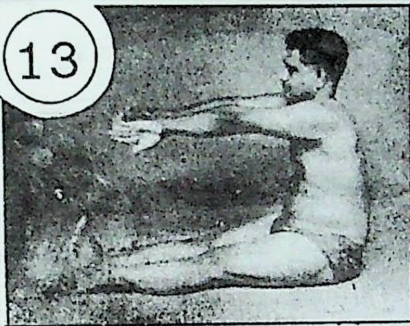
10. கால்களை அகலமாக விரித்துக் கொண்டு கைக ளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி இடக் கால் பெருவிரலை வலக் கையால் தொடவும்.



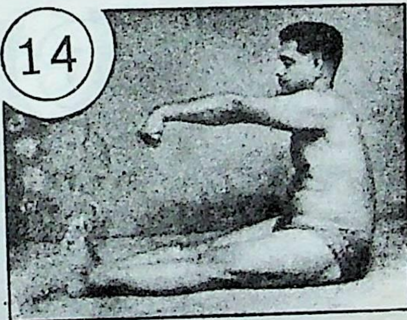
11. கைகளை நேராக நீட்டி கைவிரல்களைப் பின் பக்கம் வளைக்கவும்.



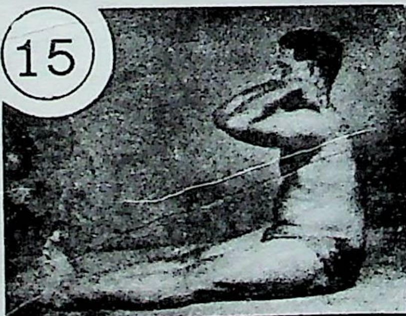
12. விரல்களை இறுக மூடவும்.



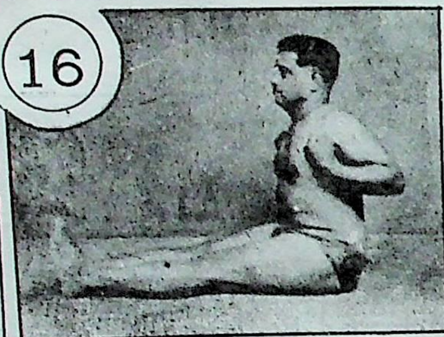
13. இரு கைகளையும் நீட்டிய நிலையில் முன்னும் பின்னும் சுற்றவும்.



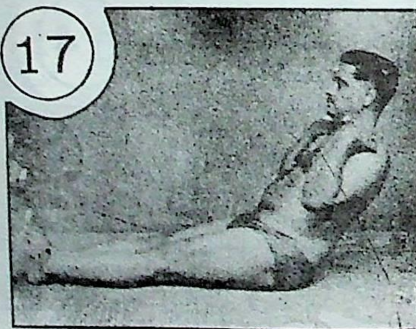
14. விரல்களை மூடியவாறு (மணிக் கட்டு வரை) முன்னும் பின்னும் வளைக்கவும். சுற்றவும்.



15. கை விரல்கள் மூடியவாறு மடக்கி நீட்டவும்.



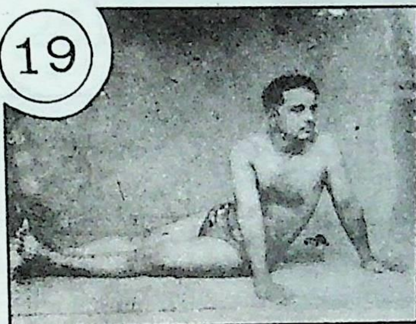
16. கைகளை விரல்கள் மூடியவாறு மடக்கி மெது வாக முன்னும் பின்னும் தள்ளவும்.



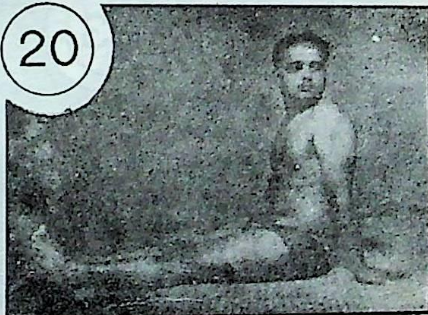
17. கைகளை மூடி மடக்கி யவாறு உடலைப் பின்னே சாய்க்கவும்.



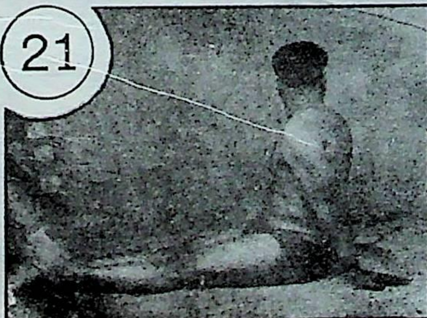
18. கைகளை நீட்டி முன்னே குனியவும்.



19. படத்தில் காட்டியபடி உடலை இடப்பக்கமும் வலப் பக்கமும் வளைக்கவும்.



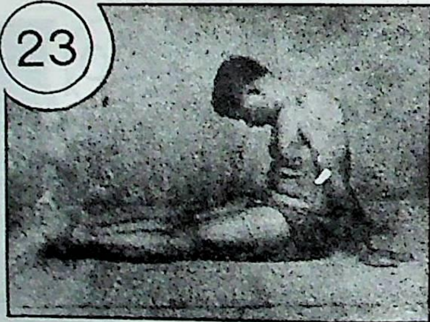
20. கழுத்தை வலப் பக்கம் திருப்பவும். பின் இடப் பக்கமும் திருப்பவும்.



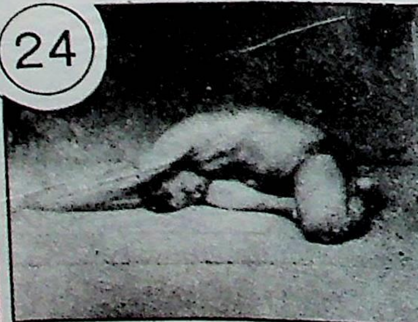
21. கழுத்தை வலப் பக்கமும் பின் இடப் பக்கமும் திருப்பவும்.



22. தலையைப் பின்னால் வளைத்து மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும்.



23. தலையை முன்னால் வளைத்து மூச்சை வெளியே விடவும்.

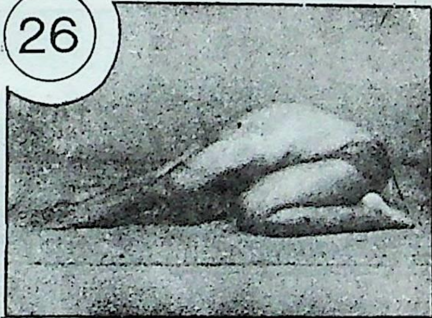


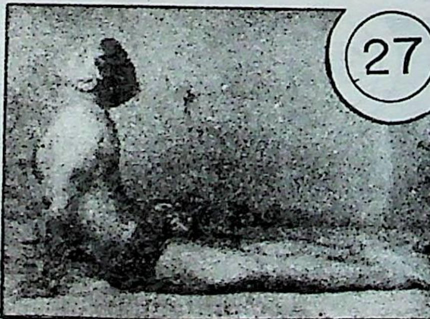
24. படத்தில் காட்டிய வாறு கால்களை மடக்கி மூச்சை வெளியே விட்ட வாறு கைகளை நீட்டி தரையில் படுக்கவும்.



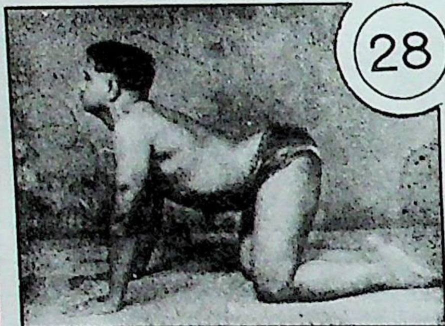
25. படத்தில் காட்டிய வாறு ஒரு காலை மடக்கி ஒரு காலை நீட்டி கைகளை நீட்டிய நிலை யில் மூச்சை வெளியே விட்டவாறு தரையில் படுக்கவும்.

26. கால்களை மண்டி யிட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளை மேலே உயர்த்தி மூச்சை வெளியேவிட்ட நிலை யில் தரையில் படுக்கவும். பின் மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறு எழுந்திருக் கவும்.

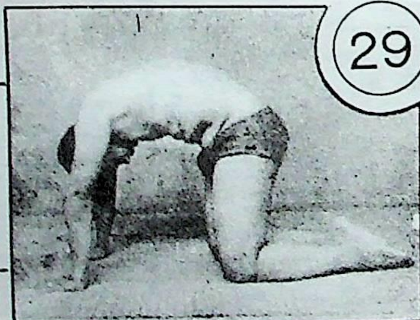




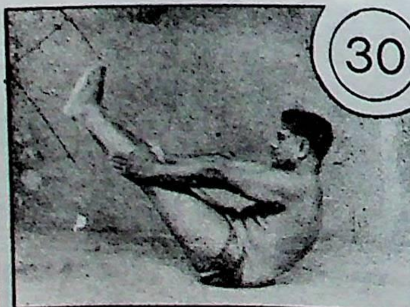
27. கால்களை பின்னால் நீட்டி கைகளை பக்கத் தில் வைத்து தலையைப் பின்னால் வளைத்து மூச்சை உள்ளே இழுக்க வும்.



28. படத்தில் காட்டியபடி இருந்து மூச்சை வெளியே விட்டு முதுகெலும்பைக் கீழே வளைக்கவும்.



29. படத்தில் காட்டியபடி இருந்து மூச்சை வெளியே விட்டவாறு வயிற்றை எக்கி முதுகு எலும்பை மேலே வளைக்கவும்.



30. படத்தில் காட்டியபடி கால்களைத்தூக்கி கைக ளால் மூட்டை பிடிக்கவும்.

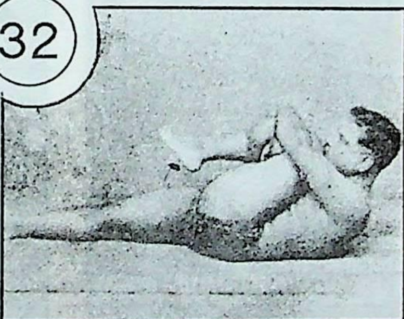


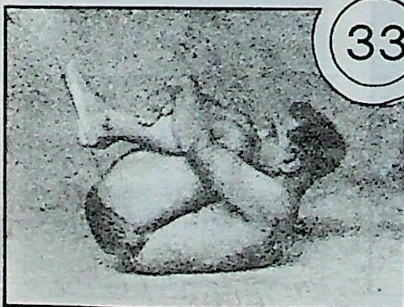
31

31. படத்தில் காட்டியபடி கால்களைத் தூக்கிய நிலையில் கால் பெருவி ரலை. கைகளால் இறுகப் பிடிக்கவும்.

32

32. படுத்த நிலையில் வலக்காலை மடக்கி கைகளால் வயிற்றுடன் இறுக கட்டவும். இடக் காலை அது போன்று மடக்கவும்.





33

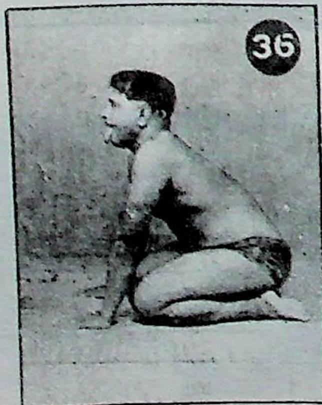
33. இரு கால்களையும் மடக்கி வயிற்றுடன் கைக ளால் இறுகக் கட்டவும்.



34. படத்தில் காட்டியபடி உட்கார்ந்த நிலையில் கால்களை இறுகக் கட்டவும். மூச்சை வெளியே விடவும்.



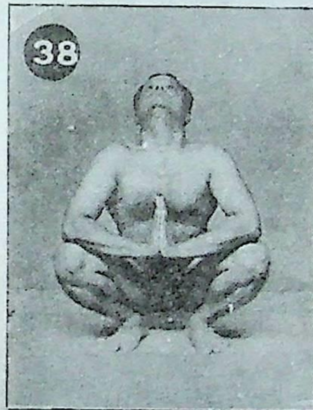
35. மண்டியிட்டு உட்கார்ந்த நிலையில் கால் முட்டுகளின் மீது கைவைத்து மூச்சை வெளியே விட்ட நிலையில் வயிற்றை மெதுவாக எக்கி விடவும்.



36. மண்டியிட்டு உட்கார்ந்த நிலையில் நாக்கை முடிந்த அளவு வெளியே நீட்டி உள்ளே இழுக்கவும்.



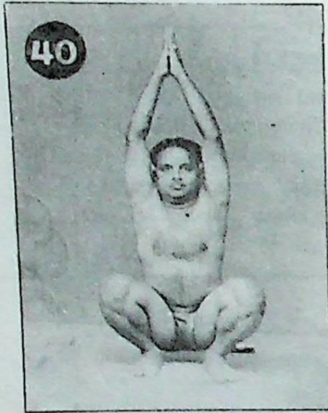
37. படத்தில் காட்டியபடி உட்கார்ந்து தலையைப் பின்னால் வளைத்து மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். தலையை நிமிர்த்தி மூச்சை வெளியே விடவும்.



38. படத்தில் காட்டியபடி உட்கார்ந்து கை கும்பிட்டவாறு தலையைப் பின்னால் வளைத்து மூச்சை வெளியே விடவும்.



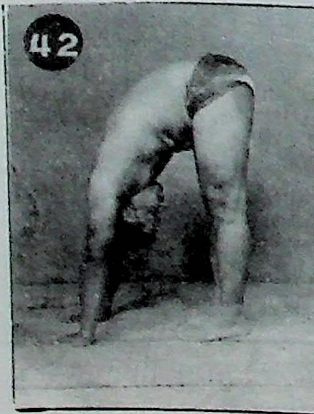
39. தலையை நேராக நிமிர்த்தி மூச்சை வெளியே விட்டவாறு கையைக் கீழே படத்தில் காட்டியபடி அமைக்கவும்.



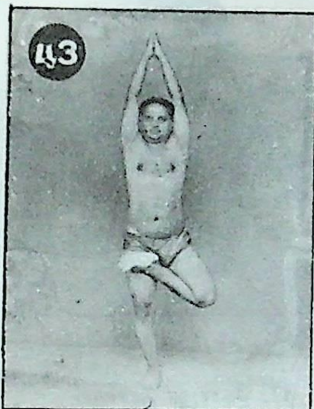
40. படத்தில் காட்டியபடி உட்கார்ந்து கையை உயர்த்திய நிலையில் மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும்.



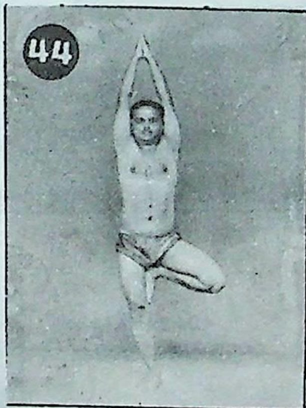
41. படத்தில் காட்டியபடி தலையைக் கீழே குனிந்து கையைக் கீழே இறக்கி மூச்சை வெளியே விடவும்.



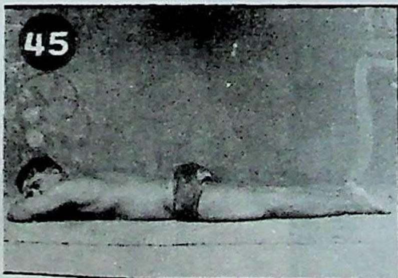
42. குனிந்தபடி நின்று மூச்சை வெளியே விட்டவாறு தரையைத் தொடவும். பின் மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறு நேராக நிமிரவும்.



43. வலக் காலில் நின்று கொண்டு கைகளை உயரே தூக்கிக் கும்பிடவும். இடக் காலை மடக்கி, குதிகாலை ஆசன வாயில் படும்படி மடக்கி படத்தில் காட்டிய படி நிறுத்தவும். பின் இதே போன்று இடக் காலில் நிற் கவும்.



44. வலக்காலில் நின்று கொண்டு கைகளை உயர்த்தி கும்பிட்ட நிலை யில் நிற்கவும். இடக் காலை படத்தில் காட்டிய படி மடக்கி இடது தொடையில் வைக்கவும் பின் காலை ஊன்றி கையை கீழே மெதுவாக இறக்கவும். பின் இது போன்று இடக் காலில் நிற்கவும்.



45. இப்படத்தில் காட்டிய படி குப்புறபடுத்து உடல் முழுவதும் இளக்கி இளைப்பாறவும்.



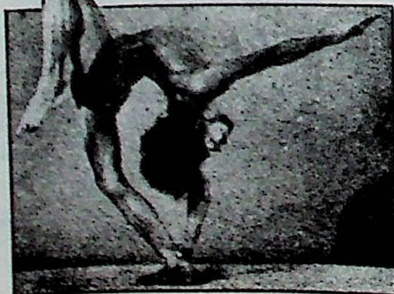
46. கந்தபீடாசனம்
KANDAPIDASANAM.



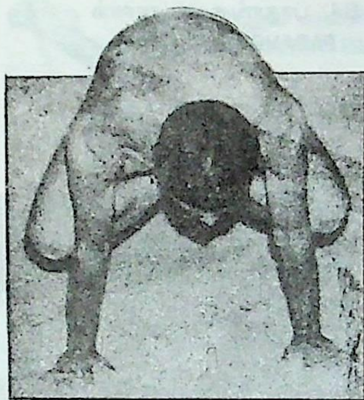
47. கோரஜா ஆசனம்
KORASHA ASANAM.



48. மிருகாசனம்
MRGASANAM.



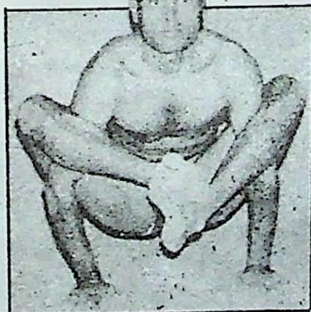
49. நடராஜ ஆசனம்
NATARAJASANAM.



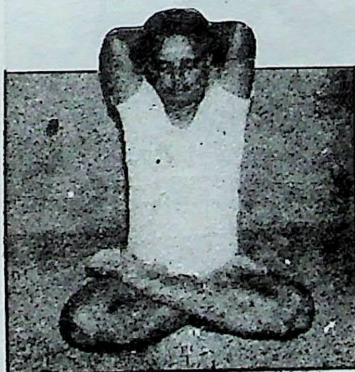
50. ஊர்த்துவ பத்மாசனம்
OORDUVA PADMASANAM.



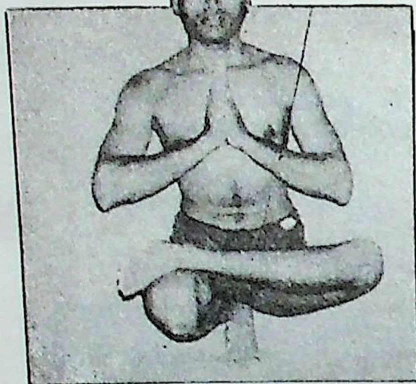
51. பிரானாசனம்
PIRANASANAM.



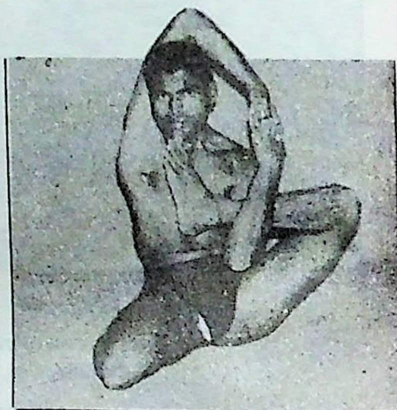
52. சம்பூரண ஜபீடாசனம்
SAMBOORNA JABEEDASANAM.



53. பர்வதாசனம்
PARVADASANAM.



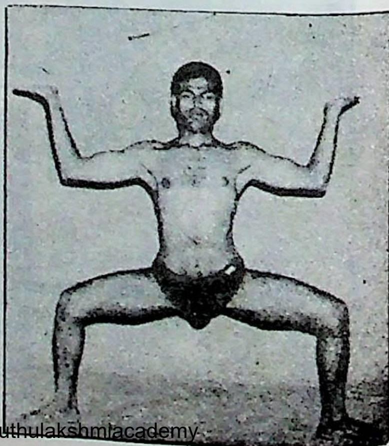
54. பாதாங்குஸ்டாசனம்
PADANGUSTASANAM.



55. சதுரகோணாசனம்
SADURA KONASANAM.

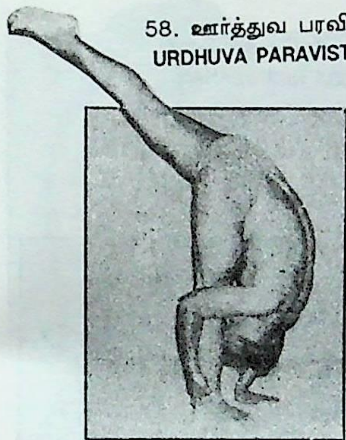


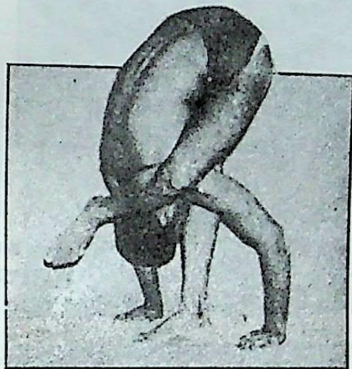
56. ஆகர்ஷன தனுராசனம்
AKARSHANA DHANURASANAM.



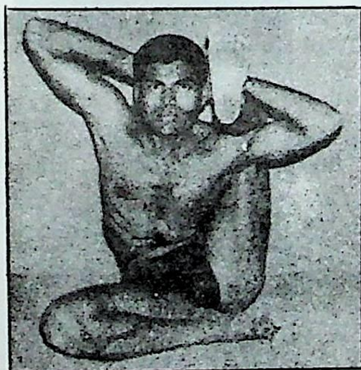
57. நடராஜ ஆசனம்
NATARAJA ASANAM.

58. ஊர்த்துவ பரவிஸ்டிர ஏகபாத ஆசனம்
URDHUVA PARAVISTRA EKAPADA ASANAM.





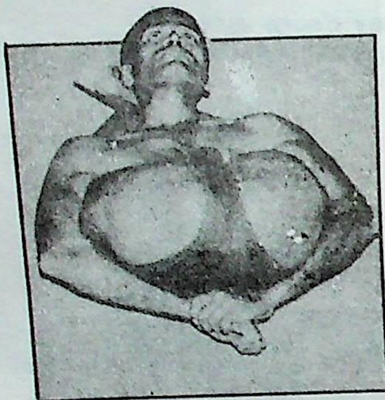
59. ருச்சிகாசனம்
RUCHIKASANAM.



60. ஏக அஸ்த புஜங்காசனம்
EKA HASTA BUJANGASANAM.



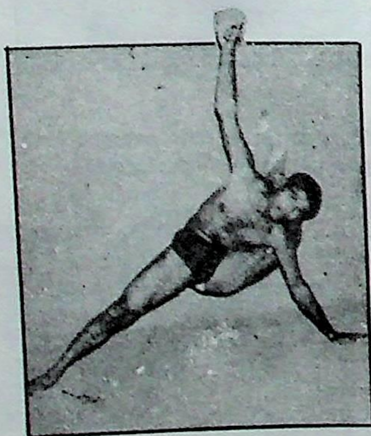
61. பிருஷ்டவலி தருஷ்டாசனம்
PRISTAVALI DHARUSTASANAM.



62. யோக நித்திரை
YOGA NIDRASANAM.



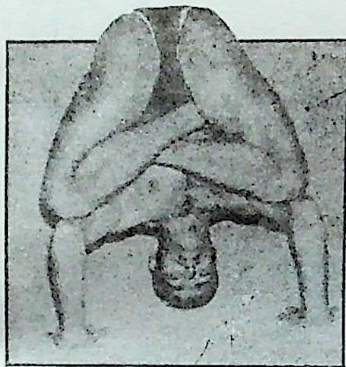
63. சாக்கோராசனம்
CHAKORASANAM.



65. கலா பைரவ ஆசனம்
KALA BHAIRAVASANAM.



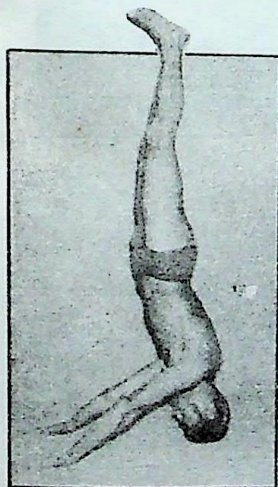
64. அர்த்தபாத பச்சி மோத்தாசனம்
ARDHA PADA PACHI MOTTASANAM.



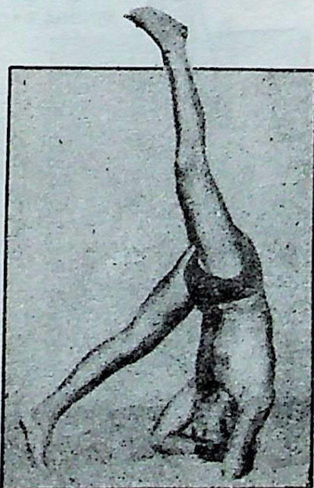
66. கவையாசனம்
KAVAI ASANAM.



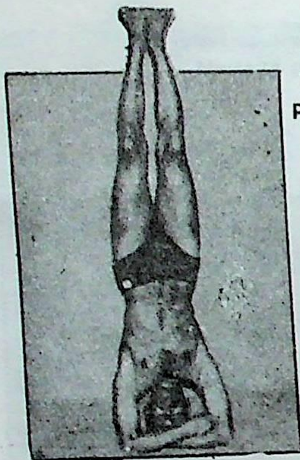
67. பூர்ண நவாசனம்
POORNA NAVASANAM.



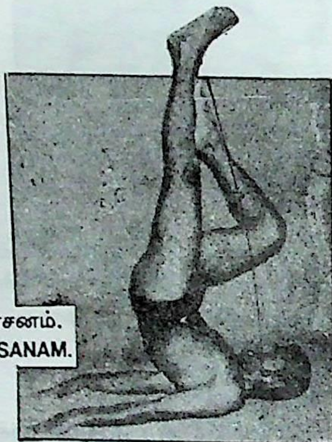
68. முக்த ஹஸ்த சிரசாசனம்
MUKTA HASTA SIRASASANAM.



69. ஏகபாத சிரசாசனம்
EKAPADA SIRASASANAM.



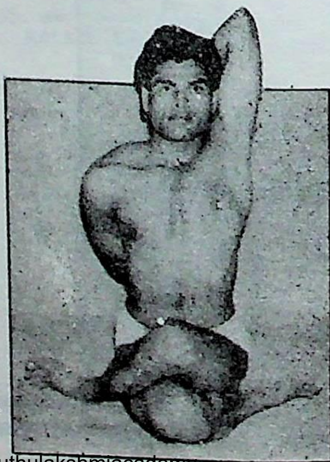
70. பாதஹஸ்த சிரசாசனம்
PADA HASTHA SIRASASANAM,



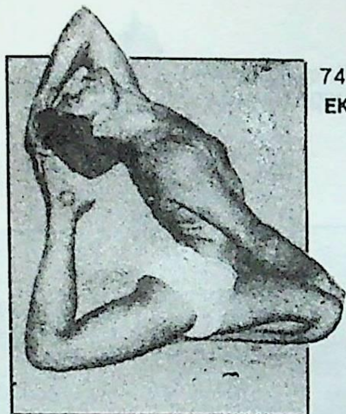
71. உத்தித பாத சிர ஐக்கிய சக்ராசனம்.
UTHITHA PADA IYKYA PADA CHAKRASANAM.



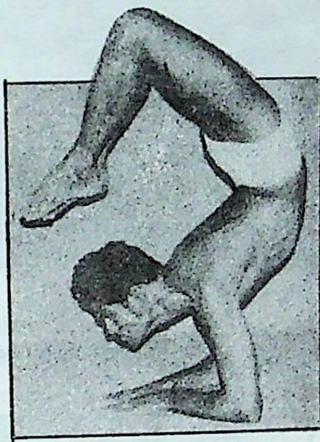
72. நின்ற பாத ஆசனம்
NINDRA PADA ASANAM.



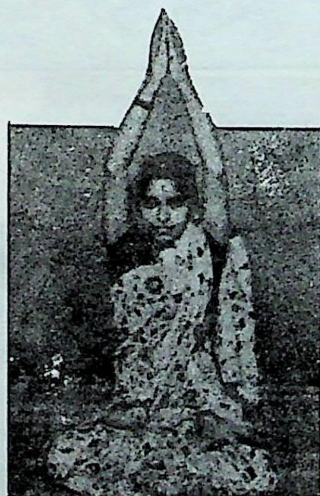
73. கோமுக ஆசனம்
KOMUKA ASANAM.



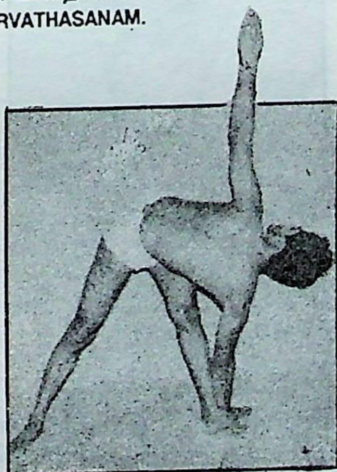
74. ஏக பாத ராஜகபோடாசனம்
EKA PADA RAJAKAPODASANAM.



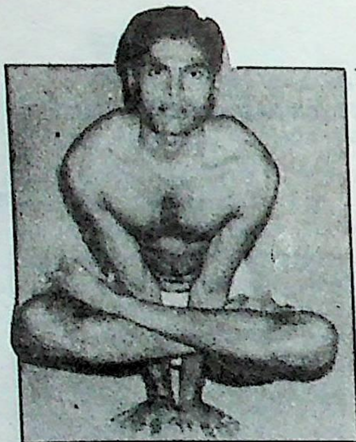
75. விரிச்சிகாசனம்
VIRCHIKASANAM.



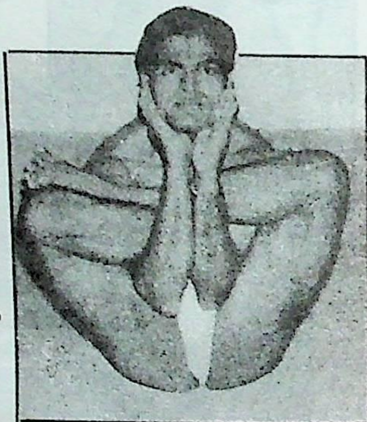
76. பர்வதாசனம்
PARVATHASANAM.



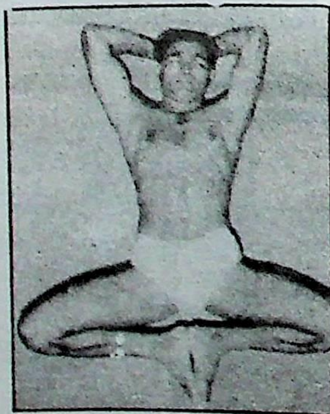
77. திரிகோனாசனம்
THIRIKONASANAM.



78. குக்குடாசனம்
KUKKUDASANAM.



79. கர்ப்பாசனம்
GARBHASANAM.



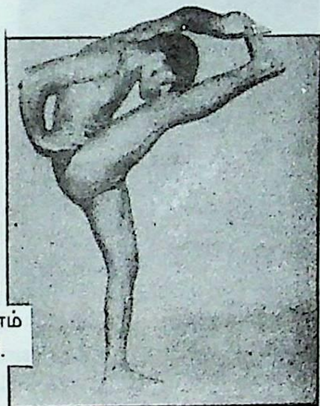
80. அஸ்வினி முத்ராசனம்
ASVINI MUDRASANAM.



81. குறாஞ்சாசனம்
KRUANCHASANAM.



82. வட்டயனாசனம்
VATTAYANASANAM.



83. உத்திதஹஸ்த பாதாங்குஸ்தாசனம்
UTHITHA HASTAPADANGUSTASANAM.



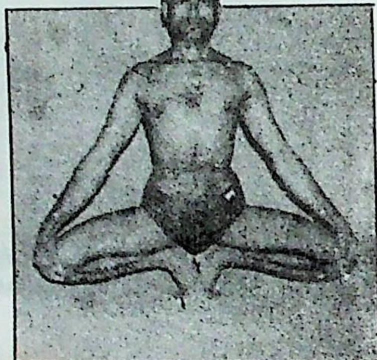
84. சாக்கோராசனம்
CHAKKORASANAM.



85. சலம்பசர்வாங்காசனம்
SALAMBA SARVANGASANAM.

86. நிரலம்பசர்வாங்காசனம்
NIRALAMBA SARVANGASANAM.

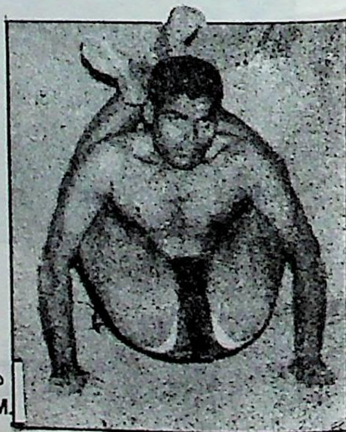




87. நகுலாசனம்
NAGULASANAM.



88. உட்கட்டாசனம் (ஒரு வகை)
UTTKATTASANAM.



89. உத்தித துவிபாத கந்தராசனம்
UTHITHA DUVIPADA KANDARASANAM.



90. அக்கரண தனூராசனம்
AKARANA DHANURASANAM.



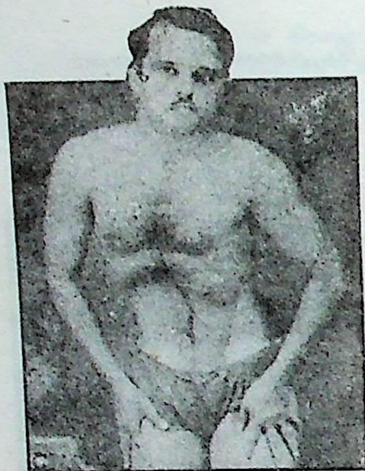
91. ஊர்த்துவமுக பச்சி மோத்தாசனம்
URDHUVA MUKAPACHI MOTTA SANAM.



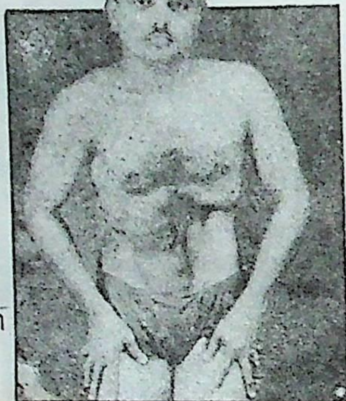
92. பரிபூரண நவாசனம்
PARIPOORNA NAVASANAM.



93. பஸ்தி
BASTHI.



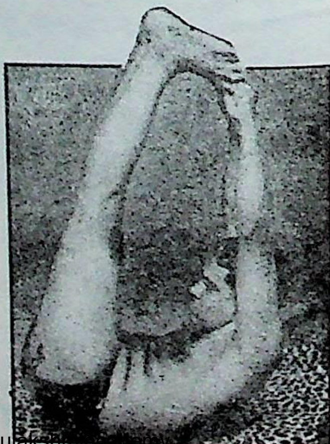
94. தக்ஷிண நௌலி
DHASHNA NOWLI.



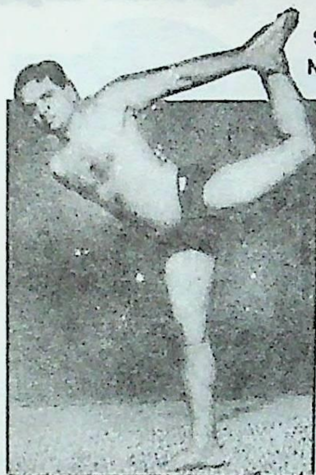
95. வாம நௌலி
VAMA NOWLI.



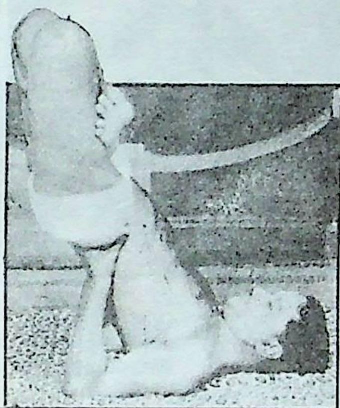
96. சிரச ஊர்த்துவ பத்மாசனம்
SIRASA URDHUVA PADMASANAM.



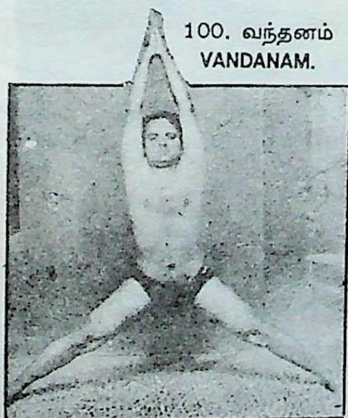
97. ஜூலாசனம்
JULASANAM.



98. நின்ற தனூராசனம்
NINTRA DHANURASANAM.



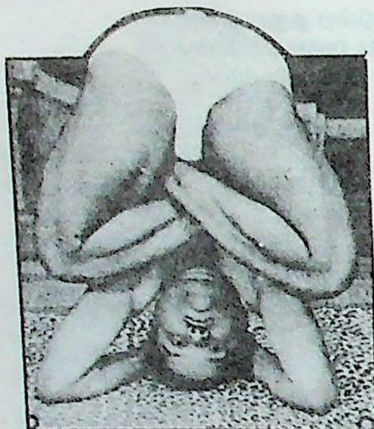
99. சர்வாங்க ஊர்த்துவ பத்மாசனம்
SARVANGA OORDUVA PADMASANAM.



100. வந்தனம்
VANDANAM.



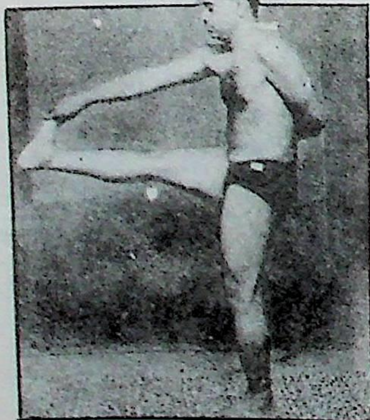
101. ஏகபாத சர்வாங்காசனம்
AKAPADA SARVANGASANAM.



102. கவையாசனம்
KAVAI ASANAM.



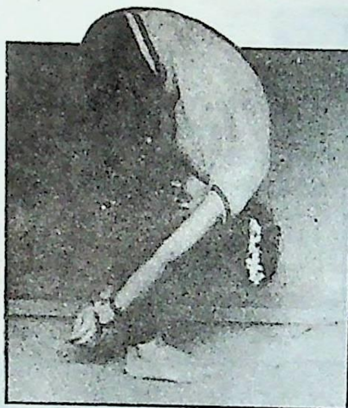
103. பச்சியாசனம்
PACHHI ASANAM.



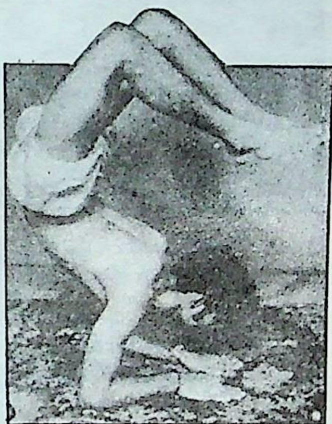
104. ஹஸ்த பாதாங் குஸ்தாசனம்
HASTA PADANGUSTA ASANAM



105. பக்காசனம்
BAKKASANAM.



106. பாதஹஸ்த ஆசனம்
PADA HASTASANAM.



107. விருச்சிகாசனம்
VIRICHIKASANAM.



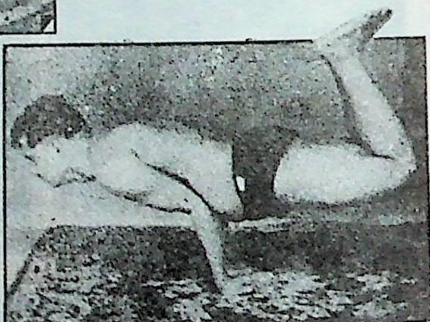
108. கருடாசனம்
GARUDASANAM.



109. அர்த்த சர்வாங்காசனம்
ARDA SARVANGASANAM.



110. நின்ற தனூராசனம்
NINTRA DHANOORASANAM.



111. மயூராசனம்
MAURASANAM.



112. துவிபாத விருஷ்டிராசனம்
DUVIPADA VIRUSTRASANAM.



113. கர்ண பீடாசனம்
(சிவலிங்காசனம்)
KARNA PEEDASANAM.

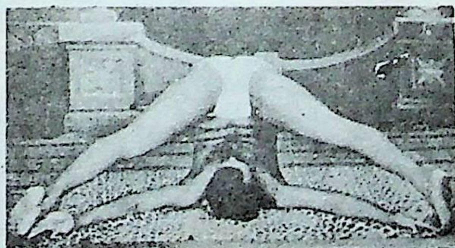
114. கோமுக ஆசனம்
KOMUKA ASANAM.

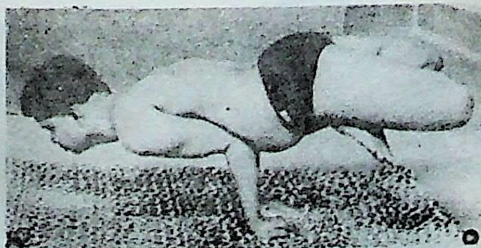




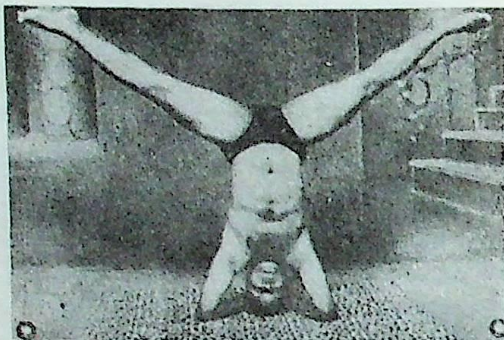
115. ஏகபாத ஆசனம்
AKAPADA ASANAM.

116. சுப்தகோனாசனம்
SUPTAKONASANAM.





117. பத்ம மயூராசனம்
PADMA MAYURASANAM.



118. பரிவர்த்தகபாத சிரசாசனம்
PARIVARTAKAPADA SIRASASANAM.



119. பைரவ ஆசனம்
BHAIRAVA ASANAM.



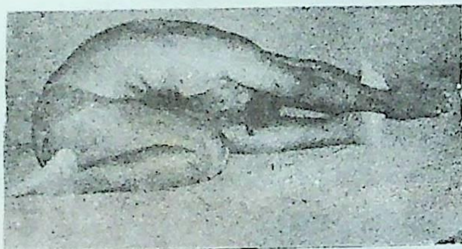
120. வீராசனம்
VEERASANAM.



121. யோக நித்திரை
YOGA NIDRAI.

122. ஏகபாத ஹஸ்த புஜங்காசனம்
EKA PADA HASTA BHUJANGASANAM.





123. கோமுக பச்சிமோத்தாசனம்
KOMUKA PACHIMOTTASANAM.

124. பிரசரித பாதோத்தாசனம்
PRASARITA PADOTTASANAM.





125. மரீச்சாசனம்
MARICHASSANAM.



126. பத்ம சுப்த வஜ்ராசனம்
PADMA SUPTA VAJIRASANAM.



127. ஸ்கண்டாசனம்
SKANDASANAM.

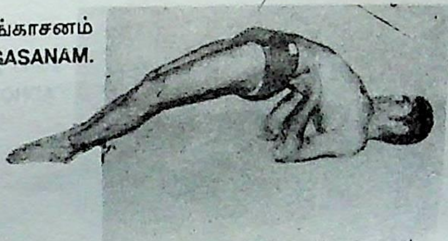


128. சதுர்முக திரிகோனாசனம்
SADHURMUKA THIRIKONASANAM.



129. சதுர்முக திரிகோனாசனம
SADHURMUKA THIRIKONASANAM.

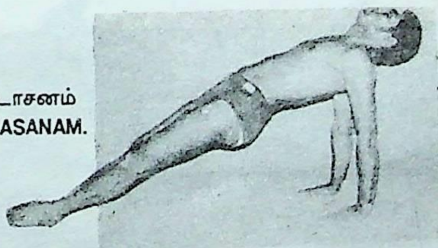
130. சேதுபந்த சர்வாங்காசனம்
SETHUBANDA SARVANGASANAM.





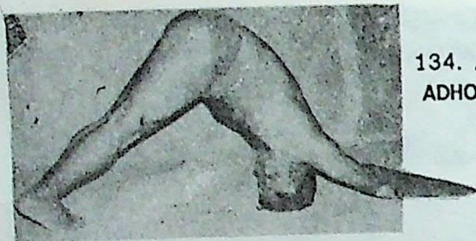
131. காசியா யாசனம்
KASIYA YASANAM.

132. விபரீத கண்டாசனம்
VEEPAREETHA KANDASANAM.





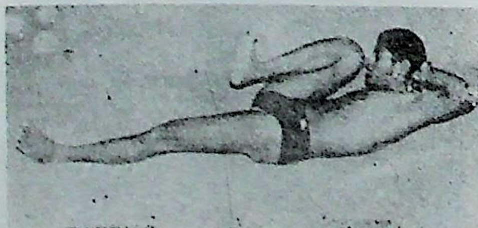
133. பத்ம புஜங்காசனம்
PADMA BHUJANGASANAM.



134. அதோமுக சவனாசனம்
ADHO MUKA SAVANASANAM.



135. பரசரிட்ட
பாதோத்தானாசனம்
PARASARITA
PADOTTANASANAM.



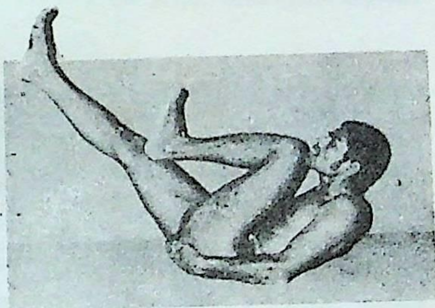
136. பாலமேரு
தண்டாசனம்
BALAMERU
THANDASANAM.



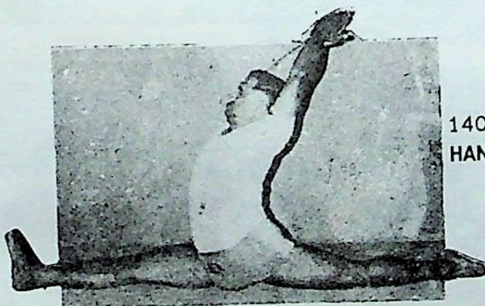
137. மாலாசனம்
MALASANAM.



138. மகா பந்த முத்திரை
MAHA BANDA MUDRAI.



139. உதித்தகாடி
ஐக்கியபாத சக்ராசனம்
UTHITHA KHADI
IYKIAPADA CHAKRASANAM.



140. ஹனுமானாசனம்
HANUMANASANAM.



141. ஆனாந்தாசனம்
ANANTHASANAM.



142. சப்த பாதாங்குஸ்தாசனம்
SAPTA PADAN GUSTHASANAM.



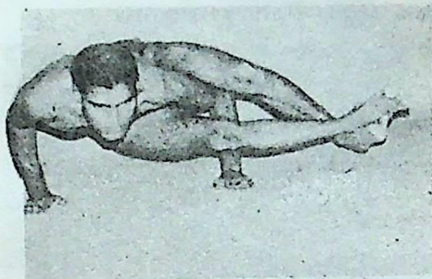
143. ஹஸ்த பர்சுவ சலானாசனம்
HASTA PARSUVASALANASANAM.



144. மலாசனம் (1)
MALASANAM.



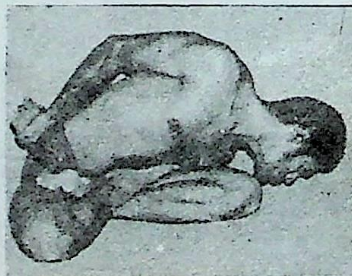
145: மலாசனம் (2)
MALASANAM.



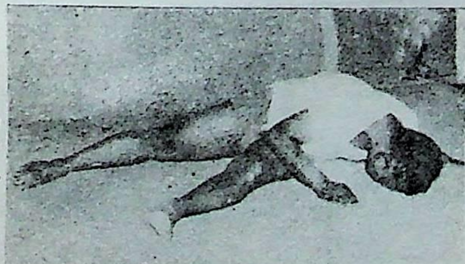
146. அஸ்ட வக்ராசனம்
ASTA VAKRASANAM.



147. துலாங்காசனம்
THULANGASANAM.

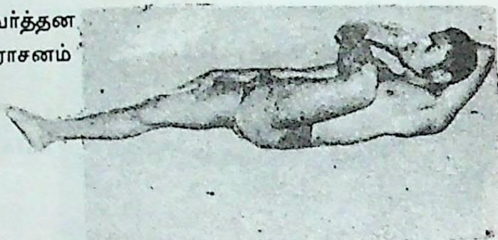


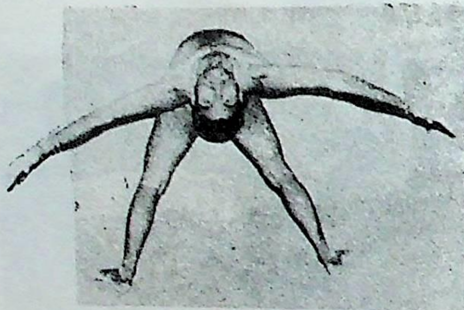
148. கர்ண புஸ்ட
ஜானு பத்மாசனம்
KARNA PUSTA
JANU PADMASANAM.



149. விஸ்ருதபாத
பார்சுவடி நாமாசனம்
VISRUTHA - PADA -
PARSUVADI -
NAMASANAM.

150. அத்தோதித பரிவர்த்தன பாத ஜானுசீராசனம்
ATHOTHITA PARIVARTANA-PADA. JANUSEERASANAM.





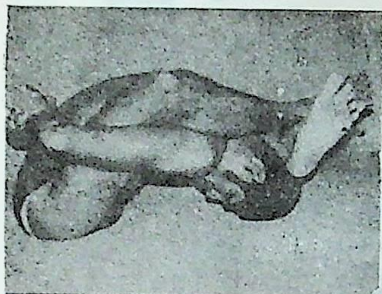
151. சதுர்முக திரிகோனாசனம்
CHADUR MUKA THIRIKONASANAM.

152. உபவிஷ்ட சிரசாசனம்
UPAVISTA SIRASASANAM.

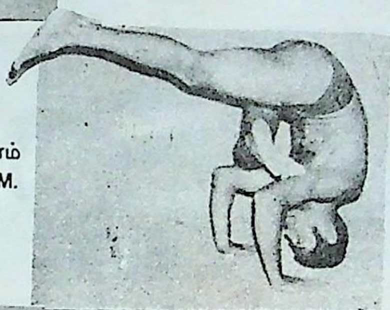




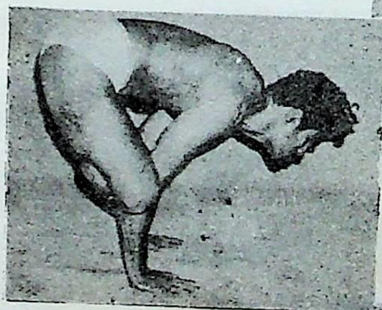
153. உத்தானபாத ஆசனம்
UTTANA PADASANAM.



154. சப்தகூர்மாசனம்
SUPTA KURMASANAM.



155. ஏகபாத கலவாசனம்
EKA PADA KALAVASANAM.

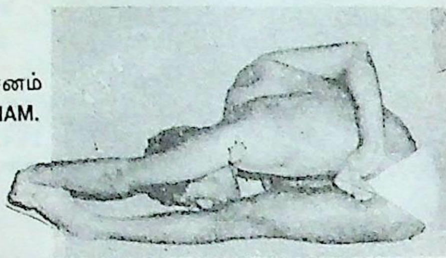


156. லோலாசனம்
— ஊர்த்துவ பத்மாசனம்
LOLASANAM.



157. வீரிய ஸ்தம்பனாசனம்
VEERYA STAMBHANASANAM.

158. பத்ம ஜானு சீராசனம்
PADMA JANUSEERASANAM.





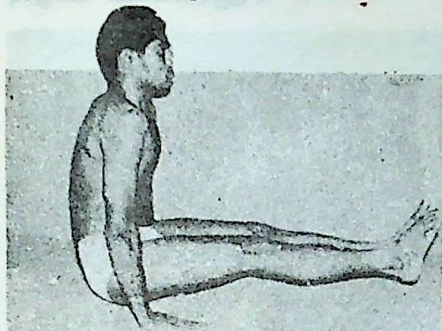
159. மகாமுத்ரா
MAHA MUDRA.

160. கபோட்டாசனம்
KAPOTASANAM.

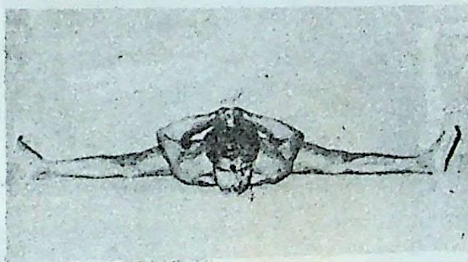




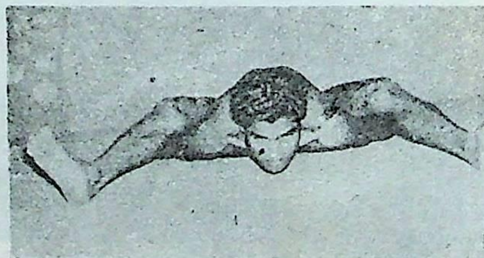
161. தனூராசனம்
DHANOORASANAM.



162. தோலாங்குலாசனம்
TOLANGULASANAM.



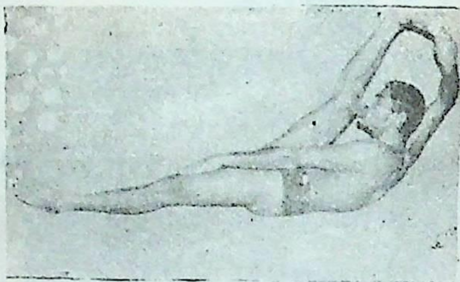
163. விஸ்டிர பாத
வக்ஸ பூமிஸ்
பரஸ்சாசனம்
VISTIRA PADA VAKSA
BHUMIS PARASASANAM.



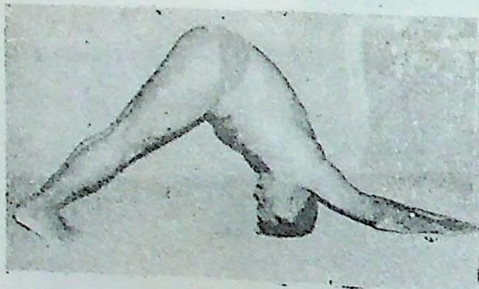
164. கூர்மாசனம்
KURMASANAM.



165. பாரிகாசனம்
PARIGASANAM.



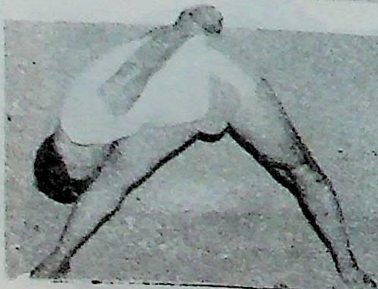
166. அத்தோதித பாத ஜானுசீராசனம்
ATHOTHITHA PADA JANUSEERASANAM.



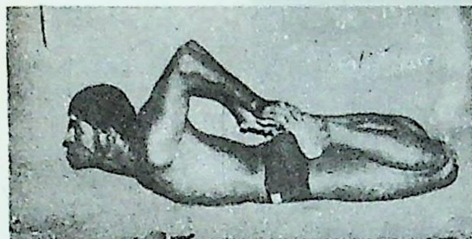
167. அதோமுக சவனாசனம்
ADHO MUKHA SAVANASANAM.



168. பரிஸ்வட்டனாசனம்
PARIS VATTANASANAM.



169. பரிஸ்வட்டனாசனம்
PARIS VATTANASANAM.



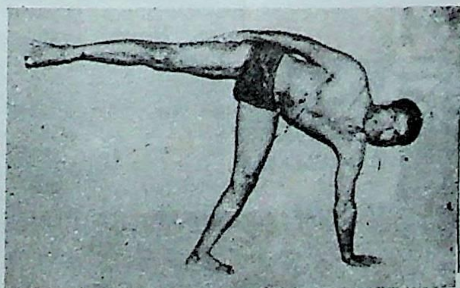
170. பீகாசனம்
BHEKASANAM - MANDUKASANAM.



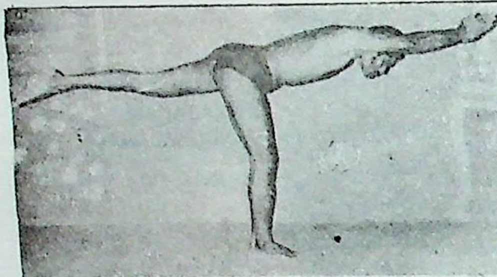
171. பெடலாசனம்
PEDALASANAM.



172. உப விஷ்ட கோனாசனம்
UPAVISTA KONASANAM.



173. அர்த்த சந்திராசனம்
ARDHA CHANDRASANAM.



174. வீரபத்திராசனம்
VIRA BHADRASANAM.



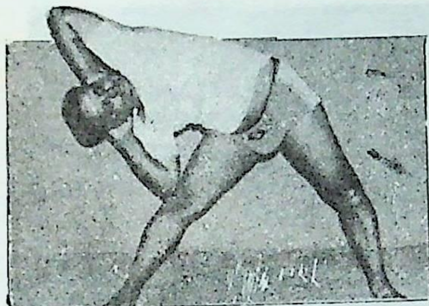
175. நிறகுஞ்சாசனம்
NIRA KUNCHA ASANAM.



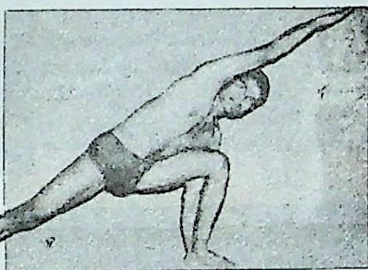
176. நாசிக புருஷ்ட ஜானுபார்சுவாசனம்
NASIKA PURUSTA JANU PARSUVASANAM.



177. நவாசனம்
NAVASANAM.



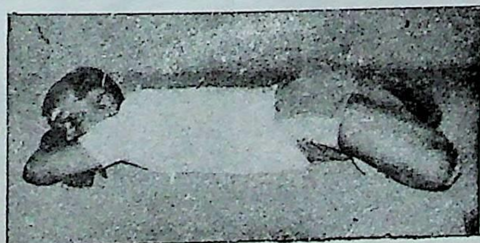
178. சிரபதஹஸ்த
கோனாசனம்
SERA PADAHASTA
KONASANAM.



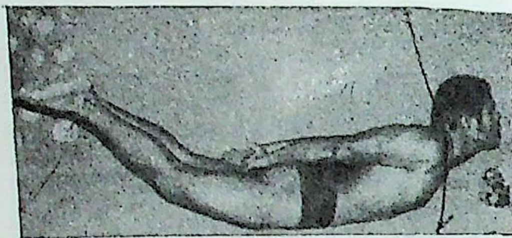
179. உத்தித பரஸ்வ
கோனாசனம்
UTTHITA PARSUVA KONASANAM.



180. ஹஸ்த
தனூராசனம்
HASTA
DHANURASANAM.



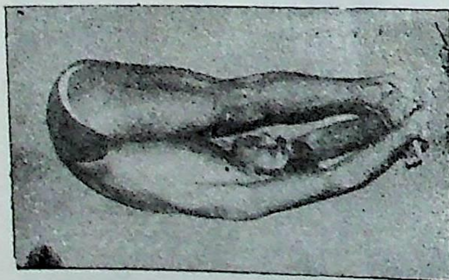
181. குப்தாசனம்
GUPTASANAM.



182. சலபாசனம் (வேறுமுறை)
SALABASANAM.



183. எண்கோனாசனம்
ENKONASANAM.



184. ஊர்த்துவ முக பச்சி மோத்தாசனம்
URDHUVA MUKA PACHI MOTTASANAM.



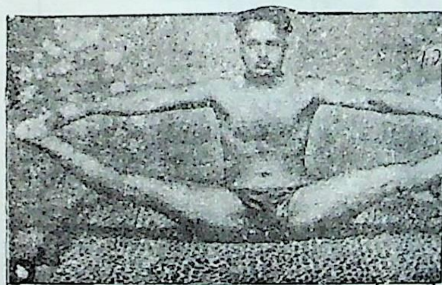
185. சிம்மாசனம்
SIMMASANAM.



186. .ஹனுமான் ஆசனம்
HANUMAN ASANAM.

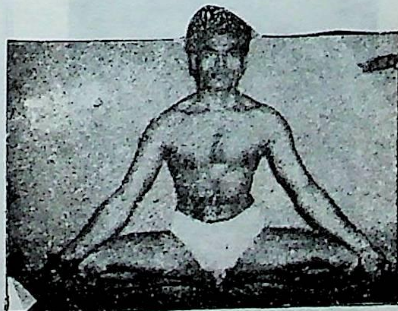
187. கூர்மாசனம்
KURMASANAM.





188. சப்தகோனாசனம்
SAPTA KONASANAM.

189. பத்திராசனம்
PADDIRASANAM.





190. பத்மாசனம்
PADMASANAM.



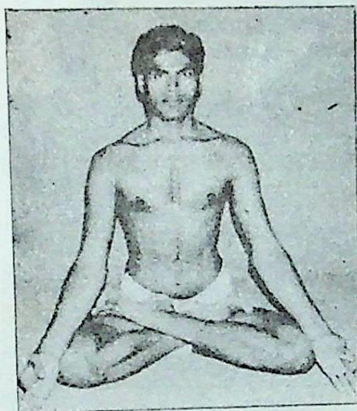
191. பத்ம பத்மாசனம்
PADMA PADMASANAM.



192. வஜிராசனம்
VAJIRASANAM.



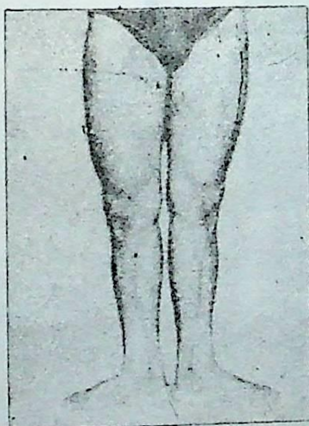
193. பத்திராசனம்
PADDIRASANAM.



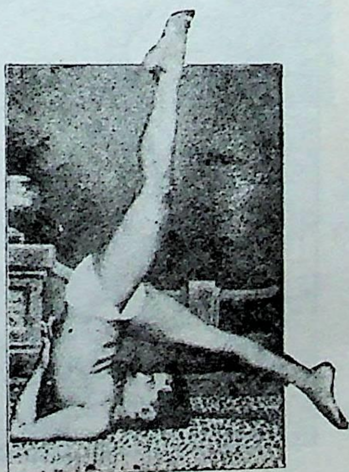
194. சித்தாசனம்
SITHASANAM.



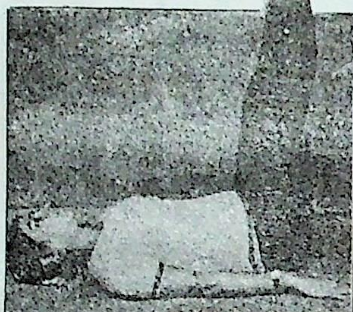
195. மகாபந்தம்
MAHA BANDAM.



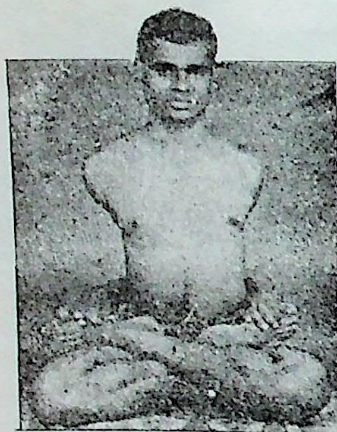
196. பாத ஆசனம்
PADA ASANAM.



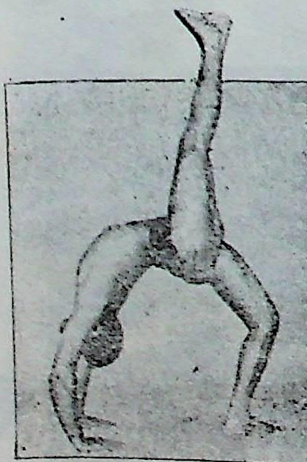
197. ஏகபாத சர்வாங்காசனம்
EKA PADA SARVANGASANAM.



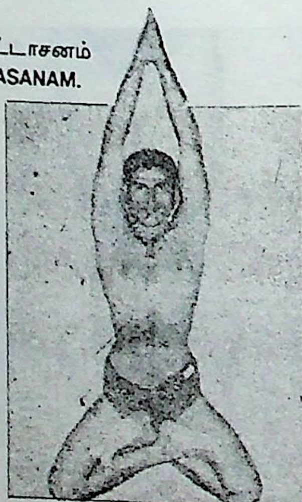
198. அர்த்தஹலாசனம்
ARDHA HALASANAM.



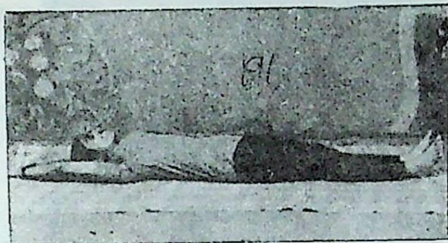
199. பத்ம பத்மாசனம்
PADMA PADMASANAM.



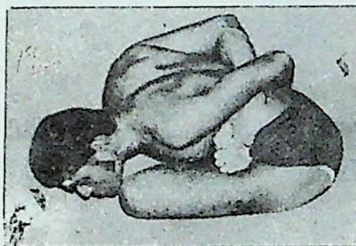
200. பரவட்டாசனம்
PARAVATTASANAM.



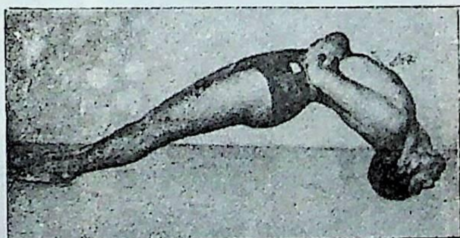
201. ஏகபாத ஊர்த்துவ தனூராசனம்
EAKAPADA OORDHUVA DHANURASANAM.



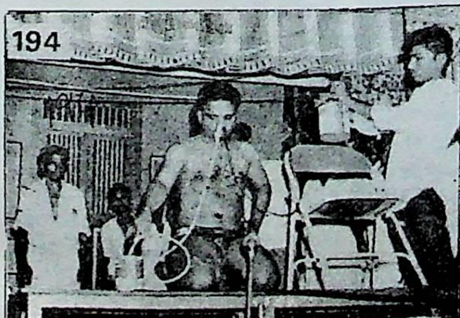
202. யஸ்திகாசனம்
YASTHIKASANAM.



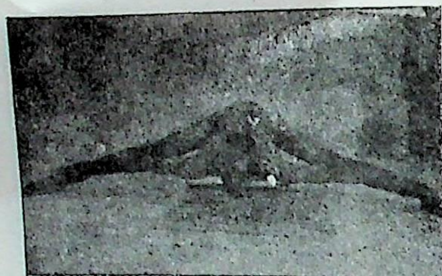
203. யோகமுத்ரா (வேறுவிதம்)
YOGAMUDRA.



204. துவிபாத விபரீத
தண்டாசனம்
**DWIPADA VIPARITA
DANDASANAM**



205. ஜாலந்திர நெட்டி
JAALANTRA NETTI.



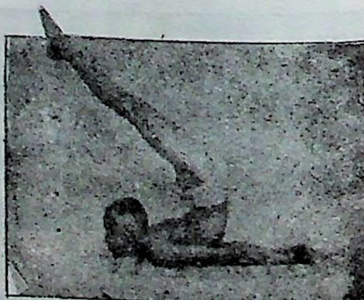
206. வௌவால் ஆசனம்
VOWALASANAM.



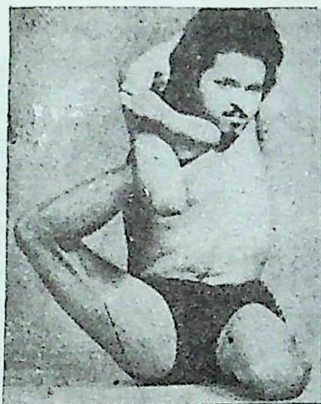
207. திதிபாசனம்
TITHIBHASANAM.



208. விருச்சிகாசனம்
— ஹஸ்தபாத ஆசனம்.
VIRUCHIKASANAM
— HASTHA PADA ASANAM.



209. அர்த்தசலபாசனம்
ARDHA SALABASANAM.



210. கட்டுகோணாசனம்
CATTUKONASANAM.



211. காஞ்சனாசனம்
KHANJANASANAM.



212. மிருடாண்டாசனம்
MERUDANDASANAM.



213. ஏகபாத ஆசனம்
EKAPADA ASANAM.



குய்யபாத ஆசனம்

கருவாய்

குய்யபாத ஆசனம் (கருவாய்) படத்திலுள்ளபடி இரண்டு பாதங்களையும் ஒன்றோடொன்று சேர்த்து, இரண்டு குதிகால்களும் ஆசன வாயிற்படும்படி பொருத்தி வைத்துக் கொண்டு இரண்டு கணுக்கால்களையும் பிடித்துக் கொண்டு மூச்சை வெளியில் விட்டுக் கொண்டே குனிந்து இரண்டு கால் பெருவிரல்களும் நெற்றியில் படும்படி செய்து, பின் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டே நிமிரவும். இம்மாதிரி 3 முதல் 5 முறை செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு: கர்ப்பத்தடைக்குச் சிறந்த ஆசனம். ஆண் பெண் இருவரும் விடாமல் காலை, மாலை மூன்று மாதங்கள் செய்து வந்தால் நிச்சயமாய் கர்ப்பமுண்டாகாது.

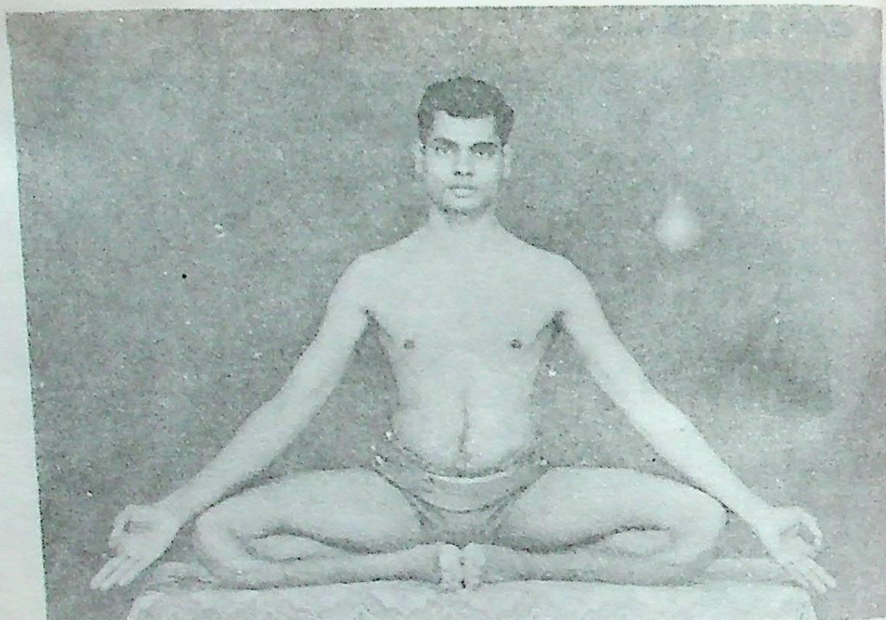


கூர்மாசனம்

படத்திலுள்ளபடி குய்யபாத ஆசன நிலையிலுள்ளபடியே இரண்டு கைகளை மட்டும் சிரசிற்குமேல் கும்பிடுவது போல அமைத்து மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்தாமல் சாதாரணமாக இழுத்தும் விட்டும் ஒரு நிமிடம் முதல் 3 நிமிடம் வரை அப்படியே இருத்தல் வேண்டும். இம்மாதிரி 3 முதல் 5 முறை வரை செய்யவேண்டும்.

குறிப்பு:- கூர்மம் - ஆமை, தன் ஐந்து உறுப்புக்களையும் (தலை - நான்கு கால்) தன் விருப்பப்படி வெளியில் நீட்டவும் அடக்கவும் செய்யும். அதுபோல இந்த ஆசனத்தைச் செய்பவர்களும் ஐம்புலன்களை அடக்கும் ஆற்றல் உண்டாகும்.

பலன்:- மனதை அடக்கும் ஆற்றல் உண்டாகும். மனம் ஒரு வழிப்படும். ஐம்புலங்களையும் அடக்கும் ஆற்றல் உண்டாகும். குய்ய பாத ஆசனத்தில் பலன்கள் முழுவதும் இவ்வாசனத்திற்கும் உண்டு. கர்ப்பத் தடைக்கு இந்த இரண்டு ஆசனங்களையும் செய்யவேண்டும்.



குதபாத ஆசனம்

குதபாத ஆசனம் (குருவாய்) படத்திலுள்ளபடி இரண்டு பாதங்களையும் ஒன்றோடொன்று சேர்த்து ஆசனவாயின் பக்கத்தில் சேர்த்து இரண்டு கைகளையும் இடுப்புக்கு நேராகக் கீழே ஊன்றிச் சைக்கிள் சீட்டின் மேல் அமருவதுபோல் இரண்டு பாதங்கள் மேல் உட்கார வேண்டும். பிருஷ்ட பாகம் பூமியில் படக்கூடாது. இரு கைகளையும் இரண்டு முழங்காலின் மேல் சின் முத்திரையுடன் வைத்து 3 நிமிடம் முதல் 10 நிமிடம் வரை செய்ய வேண்டும். சாதாரணமாக மூச்சை இழுத்து விட வேண்டும்.

குறிப்பு: புத்திர உற்பத்திக்குச் சிறந்த ஆசனம். ஆண், பெண் இருவரும் செய்ய வேண்டும். மூன்று மாதம் காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் செய்து வந்தால் நிச்சயம் கர்ப்பந்தரித்து புத்திர உற்பத்தி உண்டாகும்.

பலன்: கணுக்கால், கெண்டைக்கால், விந்துப்பை ஆகியவற்றுக்குப் பலம் உண்டாகும். மலட்டுத்தன்மை நீங்கும். மூலம் பவுத்திரம், யானைக் கால் முதலிய நோய்கள் உண்டாகாது.

யோகாசனம் பற்றிய சந்தேக விளக்கமும்

கேள்வி-பதிலும்

1. யோகாசனம் எப்போது செய்ய வேண்டும்? எப்போது செய்யக் கூடாது?

யோகாசனம் அதிகாலை சூரியன் உதயம் ஆகும்போது செய்தால் நல்லது. சூரியன் அதிக உக்கிரமாக இருக்கும்போது யோகாசனம் செய்தால் பலன் கிடைக்காது. அதிகாலை 5 மணியிலிருந்து 7 மணிக்குள் ளும் மாலை 5.30 மணிக்கு மேல் 7 மணிக்குள்ளும் செய்தால் நல்லது. யோகாசனம் செய்யும்போது கண்டிப்பாக வியர்வை வரக் கூடாது.

2. ஷிப்டு முறையில் வேலை செய்யும் தொழிலாளர்கள் எப்போது யோகாசனம் செய்ய வேண்டும்?

ஷிப்டு முறையில் வேலை செய்பவர்கள் தாங்கள் வேலை செய்து விட்டு வீடு வந்த பின் வீட்டில் தூங்கி எழுந்த பின் மற்ற கடன்களை முடித்து, குளித்துவிட்டு யோகாசனம் செய்யலாம்.

3. சாப்பிட்ட பின் எவ்வளவு நேரம் சென்றபின் யோகாசனம் செய்ய லாம்?

சாப்பிட்ட பிறகு கண்டிப்பாக 5 மணி நேரமாவது சென்ற பிறகுதான் யோகாசனம் செய்யவேண்டும். அதிகாலை யோகாசனம் செய்வது நல்லது. புதிதாகப் பழகுபவர்கள் மாலையில் செய்யலாம். காலையில் செய்யும்போது காலைக்கடன்களை முடித்துவிட்டு அதாவது மலம் வெளியேறிய பின் செய்வது நல்லது.

4. மலம் வெளியேறாமல் இருந்தால் யோகாசனம் செய்யலாமா?

காலையில் எழுந்து 2 டம்ளர் பச்சைத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இப்பழக்கத்தை மேற்கொண்டால் காலையில் கண்டிப்பாக மலம் வெளி யேறிவிடும். அப்படியும் வெளியேறாவிடில் யோகாசனம் செய்யலாம். ஆரம்பித்த சில விநாடிகளில் மலம் வெளியேற உணர்ச்சி வரும்.

அப்போது மலம் வெளியேறிய பின் மீண்டும் வந்து யோகாசனம் செய்யலாம்.

5. யோகாசனம் வெறும் தரையில் செய்யலாமா?

வெறும் தரையில் யோகாசனம் செய்யக்கூடாது. அழுத்தாத விரிப்பின் மேல் யோகாசனம் செய்யவேண்டும். சமுக்காளம் அல்லது சற்று அழுத்தமான போர்வையை விரித்து யோகாசனம் செய்யலாம், மான் தோல் புலித்தோல் மிகவும் நல்லது.

6. வெந்நீரில் குளித்துவிட்டு யோகாசனம் செய்யலாமா?

யோகாசனம் செய்பவர்கள் எந்தக் கடும் குளிராக இருந்தாலும் பச்சைத் தண்ணீரில் குளித்த பின்தான் யோகாசனம் செய்யவேண்டும். வெந்நீரில் குளிப்பதால் வெகு விரைவில் நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் சோம்பேறித்தனம் வந்துவிடும். மிகவும் பலவீனமானவர்கள் மிகக் குளிர்ப்பிரதேசத்தில் இருப்பவர்கள் இலேசான சூட்டில் குளித்துவிட்டு யோகாசனம் செய்யலாம். ஆனால் இப்பழக்கத்தை நிரந்தரமாக வைத்துக் கொள்ளாமல் காலக்கிரமத்தில் பச்சைத் தண்ணீரையே குளிப்பதற்கு உபயோகிக்க வேண்டும். ஆஸ்துமா, நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் நோய் கடுமையாக இருந்தாலும் குடிப்பதற்கும் குளிப்பதற்கும் பச்சைத் தண்ணீரையே உபயோகிக்க வேண்டும். ஆசனம் செய்யச் செய்ய நோயின் கடுமை தணிந்து விடும்.

7. கடுமையாக உழைப்பவர்களுக்கு யோகாசனம் முக்கியமா?

கடுமையாக உழைத்தாலும் கண்டிப்பாக யோகாசனம் செய்ய வேண்டும். குறிப்பாக விபரீதகரணி, சர்வாங்காசனம், அர்த்தசிரசாசனம், சிரசாசனம் ஆகியவற்றோடு மாற்று ஆசனங்கள் செய்து நாடி சுத்தியும் செய்தால் நல்லது.

8. எப்போதும் பிரயாணத்தில் இருப்பவர்கள் எப்படி யோகாசனம் செய்வது?

இவர்கள் கண்டிப்பாக யோகாசனம் செய்யவேண்டும். இவர்கள் தங்கும் விடுதியிலாவது தூங்கி எழுந்தபின் குளித்துவிட்டு குறிப்பாக மேற்சொன்ன ஆசனங்களைச் செய்தால் போதுமானது.

9. குறைந்தது எவ்வளவு நேரம் ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டும்?

யோகாசன பிராணாயாமங்களை அதிகநேரம் செய்யவேண்டும் என்ற நியதி கிடையாது. தினமும் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் 10 நிமிடம் செய்தால் போதுமானது. சில நாட்கள் மணிக்கணக்காக செய்து பின் சில நாட்கள் விட்டு விட்டு பின் தொடர்வது நல்லதல்ல. இதனால் பலன் அதிகம் கிடைக்காது. தினமும் விடா முயற்சியுடன் சில நிமிடங்களாவது ஆசன பிராணாயாமங்களைச் செய்வதால் அதிக பலன் கிடைக்கும்.

10. நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் எவ்வளவு நேரம் செய்யவேண்டும்?

நேரம் உள்ளவர்கள் ஆரம்பத்தில் காலை மாலை ஒரு மணிநேரம் கண்டிப்பாக செய்யவேண்டும். நோய் தணிந்த பின் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் செய்தால் போதுமானது.

11. யோகாசனம் செய்பவர்கள் கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க வேண்டுமா?

நோய் உள்ளவர்கள் நோய் தீரும்வரை யோகாசன பிராணாயாமத் துடன் கடுமையாக உணவுக்கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால் நல்ல பலன் விரைவில் கிடைக்கும். சாதாரணமாக ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டும் என்று எண்ணுபவர்கள் கடுமையாக உணவுப் பத்தியம் இருக்க வேண்டி யதில்லை. நடைமுறையில் உப்பு, புளிப்பு, காரம் ஆகியவற்றை மிதமாக வைத்துக் கொண்டால் நல்லது. உடல் வளையும் தன்மை ஏற்படும்.

12. யோகாசனம் செய்வதற்கு வயது வரம்பு உண்டா?

யோகாசனம் செய்வதற்கு வயது வரம்பு கிடையாது. எந்த வயதி லும் யோகாசனம் செய்யலாம். வயது அதிகமானவர்கள் நேரத்தை மிகவும் குறைத்து யோகாசனம் செய்யவேண்டும்.

13. எப்போது யோகாசனம் செய்யக்கூடாது?

உடல் களைப்பாக இருக்கும்போது நாடிசுத்தி செய்துவிட்டு யோகா சனம் செய்யலாம். உடல் உறவுகொண்ட மறுநாள், பெண்களாக இருந் தால் மாதவிடாய் காலங்களில் மற்றும் கர்ப்பமான 3 மாதத்திற்குப் பின் யோகாசனம் செய்யக்கூடாது. சாப்பிட்டவுடன் யோகாசனம் செய்யக் கூடாது. 5 மணி நேரம் சென்ற பின்தான் யோகாசனம் செய்ய வேண்டும்.

காய்ச்சல், அதிக மண்டையிடி. இந்த வேளைகளில் யோகாசன ஆசிரியர் களிடம் நேரடியாகப் பயில்வது நல்லது. நோய்வாய்ப்பட்டவர்களும் யோகாசன ஆசிரியர்களிடம் ஆலோசனை பெற்று நேரடியாகப் பழகி னால் விரைவில் நோய் குணமாகிவிடும்.

14. மாமிச உணவு சாப்பிடுகிறவர்கள் யோகாசனம் செய்யலாமா?

செய்யலாம். ஆனால் இவர்களுக்கு உடல் வளையும் தன்மை மிகவும் குறைவாக இருக்கும். ஆகவே ஆசனங்களை இவர்கள் வலுக்கட் டயாப்படுத்தி செய்யக்கூடாது. ஆசனத்தின் முழு நிலை மெதுவாகவே இவர்களுக்கு வரும். ஆகவே இவர்கள் யோகாசனங்களை மெதுவாகச் செய்யவேண்டும். ஆசனத்தில் பூரண நிலை அடைய உடல் வலி மேலும் சுளுக்கு ஆகியன ஏற்படும். மாமிசம் சாப்பிடுபவர்கள் அவற்றைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைப்பது நல்லது.

ஃஃஃ

பெண்களுக்கான எளிய யோகாசனங்கள்

பெண்களுக்கு யோகாசனம் அவசியம்

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்று நாம் அனைவரும் அறிவோம். ஆனால் நோயற்ற வாழ்வு பெறப் பெண்கள் முயற்சி எடுப்பது இல்லை. இந்நாளில் வடநாட்டிலும், மேலை நாடுகளிலும் பெண்கள் ஆரோக்கியமாக, அழகாக, திடமாக வாழ யோகாசனத்தைப் பெரிதும் விரும்பிப் பயில்கிறார்கள். வெளிநாட்டுப் பெண்கள் பலர் நம் நாட்டுக்கு வந்து இக்கலையைக் கற்றுச் செல்கிறார்கள்.

சமுதாயத்தில் பெண்களின் பொறுப்பு மிக அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறது. பெண்கள் விஞ்ஞானியாகவும், என்ஜினீயராகவும், ஆசிரியராகவும், அரசியல் தலைவராகவும் ஆண்களைப் போல் சரிசமமாக உழைத்து வாழும் நிலை ஏற்பட்டு இருக்கிறது. இன்றைக்கு தமிழகத்தில் பெண்கள் போலீஸ் அதிகாரிகளாகவும், கலெக்டர்களாகவும் பொறுப்பில் இருந்து வருகிறார்கள். மேலை நாட்டில் சந்திரமண்டலத்திற்கு அனுப்பப் பட்ட முதல் விஞ்ஞானி யோகாசனம் பயின்ற ஒரு பெண்மணியாவார். கடவுள் பெண்களுக்குத்தான் குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கும் பெரும் பொறுப்பைக் கொடுத்திருக்கிறார். தவிரவும் வீட்டில் உணவு சமைப்பது முதல் குழந்தைகளைக் கவனிப்பது, கணவருக்கான பணிவிடைகளைச் செய்வது, வீட்டைச் சுத்தமாக வைப்பது போன்ற பல்வேறு பணிகளைப் பெண்களே செய்யவேண்டியது உள்ளது.

"மங்கையராகப் பிறப்பதற்கு மாதவம் செய்திட வேண்டும் அம்மா" என்று பெண்ணின் பெருமையைப் புலவர் பாடுவர். பெண்களே இந்நாட்டின் கண்கள் என்பார்கள். மேலும் பெண்களை மலரின் மென்மை, நிலவின் தண்மை, பனியின் வெண்மை, தென்றலின் அருமை, தேனின் இனிமை என்றெல்லாம் ஆண்கள் பாடி மகிழ்வார்கள். இத்தனை பெருமை மிக்க பெண்கள் ஆரோக்கியமாக நோயின்றி வாழ்வது முக்கியம் அல்லவா? இதற்கு யோகாசனம் பெண்களுக்குப் பெரிதும் உதவும்.

பெண்களாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும், தான் பேரழகியாக வாழ வேண்டும், பிறர் ஏறெடுத்துப் பார்க்கும் பெருமை நிறைந்த பொலிவும் அழகும் பெறவேண்டும் என்றுதான் நினைக்கிறார்கள், நடக்கிறார்கள். ஆண்களைவிட பெண்களே வயதாகிவிட்டாலும் உடலைப் பற்றியும், உடல் அழகைப் பற்றியும் அதிக அக்கறை காட்டுகிறார்கள். ஆரோக்கியத்

தையும் நிலையான அழகையும் அடைய யோகாசன வழிமுறைதான் சிறந்தது என்பதை வெகு சில பெண்களே அறிந்து ஆனந்த வாழ்க்கை நடத்துகிறார்கள்.

மற்றவர்களோ விவரம் புரியாமல் மனம் போனபடியே முயன்று, இறுதியில் இருந்ததையும் இழந்து ஏக்கப் பெருமூச்சுடன் வாழ்கிறார்கள். இன்றைய நாகரிக உலகில் போலியான ஆடம்பர வாழ்க்கையால் கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோலம் என நினைத்து பெண்கள் நடந்து வருகிறார்கள். ஆடம்பர அலங்காரச் செயற்கைப் பொருட்களினால் புற உடலைப் பேணி தங்களை அலங்காரச் சின்னங்களாக ஒப்பனை செய்து கொள்கிறார்கள். உள்ளத்தில் பலவீனமும் உடலில் ஆரோக்கியமற்றும் வாழ்வதில் என்ன பயன்? உடலின் உள் உறுப்புகள் திடமாகவும், மனோபலமும் பெற்றவர்கள்தான் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும். தினமும் ஒரு சில நிமிடங்கள் யோகாசனங்களைச் செய்வதால் இதனைப் பெறமுடியும்.

பெண்களுக்குக் கவர்ச்சி என்பது ஒப்பனைகளால் பெறுவது. திடீரென்று வந்து இருந்து பின் விரைவில் மறைந்துவிடும். அழகு என்பது உடலுக்கு வந்து இருந்து நிலைத்து விடுவது. பெண்களுக்குக் கவர்ச்சியை விட அழகுதான் நிரந்தர சொத்து. வயதானாலும் பெண்களைக் கவர்ச்சியுடனும், அழகுடனும் இருக்கச் செய்வது யோகாசனம் ஒன்றுதான்.

அக்காலத்தில் ஆணும் பெண்ணும் கடுமையாக உழைத்தே தங்கள் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருள்களையெல்லாம் தேடவேண்டிய நிலையில் இருந்தார்கள். அதனால் அக்காலப் பெண்கள் ஆரோக்கியமாக நெடிது இனிது வாழ்ந்தார்கள். தற்காலத்தில் உயர்தர, நடுத்தர வகுப்புப் பெண்கள் சாதாரணமாகச் செய்யக்கூடிய அரைத்தல், மாவாட்டல் போன்ற காரியங்களுக்குக்கூட மிக்சியையும், இயந்திரங்களையும் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். வீடு பெருக்கல், வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்தல், பாத்திரங்களைத் தேய்த்தல் போன்ற சிறுசிறு வேலைகளைக் கூட வேலைக்காரியிடம் விட்டுவிடுகின்றனர். ஆகவே பெண்கள் உடலை அபூர்வமாகவே அசைக்கக் கூடிய நிலையில் வாழ்ந்து வருகின்றார்கள். இதன் காரணமாக தற்காலப் பெண்களுக்கு நோய்கள் வருகின்றன; துன்புறுகிறார்கள். மேலும் வருமானத்தில் பெரும் பகுதி மருத்துவச் செலவிற்காகச் சென்றுவிடுகிறது. உடல் கெட்டு துன்புறும்போதுதான் பெண்கள் உடல் நலத்தின் மதிப்பைத் தெரிந்து கொள்கிறார்கள்.

நோய் வந்தபின் கவனிப்பதைவிட நோய் வராமலே தடுப்பது நல்லதல்லவா? நோய் வராமல் ஆரோக்கியமாக வாழ, வருமுன் காப்போன்தான் யோகாசனங்கள் என்பதைப் பெண்கள் அறிய வேண்டும்.

பள்ளியில் நாம் விளையாடிய பந்தாடுதல், ஓடுதல், கயிறுதாண்டுதல் போன்றவற்றை எல்லாம் நாம் வாழ்க்கைப் பாதையில் வந்துவிட்டபின் விளையாடுவது இல்லை. தவிர இவற்றுக்கு நோய் தடுக்கும் சக்தியும் கிடையாது. உடலின் உள் உறுப்புக்களான பிட்யூட்டரி, பினியல் பாடி, தைராய்டு, தைமாஸ், கணையம், நுரையீரல், இருதயம் ஆகியவற்றை சரியாக இயங்க வைக்கும் சக்தி யோகாசனம் ஒன்றுக்குத்தான் உண்டு. மேற்கண்ட கோளங்களைச் சரியாக இயங்கவைக்கும் சக்தி யஸ்திகாசனம், பர்வதாசனம், பாத ஆசனம், பரியங்காசனம், விபரீதகரணி, மச்சாசனம், ஹலாசனம், யோகமுத்திரை போன்ற ஆசனங்களுக்கு உண்டு. இவை பெண்களுக்கு உரிய ஆசனங்கள்.

பெண்கள் வருமானத்திற்கு உட்பட்டு வாழ்க்கை நடத்தப் பழக வேண்டும். ஜம்பமான பூரித்த எண்ணங்கள் நோய்க்கு இடம் கொடுக்கும். எளிய வாழ்க்கை தூய எண்ணங்களை உண்டு பண்ணும். இதற்கான திடமனதை யோகாசனங்கள் மூலம்தான் பெறமுடியும்.

யோகாசனம் எந்த வயதிலும் செய்யலாம். அதிகாலையில் காலைக் கடன்களை முடித்துவிட்டு, குளித்த பின் வெறும் வயிற்றில் தினமும் 10 நிமிடங்கள் யோகாசனம் செய்தால் போதுமானது. காற்றோட்டமான தனி இடமாக இருந்தால் நல்லது. குறைந்த ஆடையுடன் அரைக்கால் சட்டை, பைஜாமா போன்றவற்றை அணிந்து செய்யலாம். மாலையிலும் யோகாசனங்களைச் செய்யலாம். ஆகாரம் உட்கொண்டு 5 மணி நேரம் கழித்து செய்ய வேண்டும். ஆகார விஷயங்களில் உப்பு, புளிப்பு, காரம் ஆகியன மிதமாக வைத்துக்கொண்டால் நல்லது. ஒருவேளை கோதுமை உணவு நலம். தினமும் ஏதாவது ஒரு கீரை வகையைச் சேர்க்க வேண்டும். வாரத்தில் ஒருநாள் பழங்களை மட்டும் உண்டு வருவது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. பெண்கள் மாதவிடாய்க் காலங்களிலும், கருவுற்ற 2 மாதங்களுக்குப் பின்னும் யோகாசனங்களைச் செய்ய வேண்டாம்.

யோகாசனப் பயிற்சி என்பது உடலில் உள்ள அவயவங்களை இனிதாக, எளிதாக, அழகாக, மிதமாக இயக்குவதாகும். கட்டாயப்படுத்தி வேதனையுடன் பயிற்சி செய்தால் எந்தவிதப் பயனையும் காண முடியாது.

யோகாசனம் செய்வதால் பெண்கள் அடையும் நன்மைகள் எண்ணற்றவை யாகும்.

நல்ல உடலில்தான் ''நல்ல மனம்'' என்பார்கள். அந்த நல்ல மனம் நிறையப்பெற்று இனிய பண்பும் அன்பும் கொண்டு இனிமையாக வாழ யோகாசனம் வழி செய்கிறது.

இத்தனை நன்மையைக் கொடுக்கும் யோகாசனங்களை நம்பிக்கை யோடு பெண்கள் செய்யத் தொடங்க வேண்டும். முன்னாள் பிரமதர் இந்திராகாந்தி அம்மையார் தினமும் காலையில் யோகாசனங்கள் செய்த பின்னர் தான் வேலைகளைச் செய்யத் தொடங்குவார்கள். எந்தக் காரியமும் தொடக்கத்தில் கஷ்டமாக, இருப்பினும், பழகிவிட்டால் லேசாக முடியும்.

எனவே என் அருமைச் சகோதரிகளே, தாய்மார்களே, எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படியாக அமைந்த உங்களின் உடலை யோகாசனங்கள் மூலம் பேணுங்கள். உங்களின் உடலில் பேரழகைக் காணுங்கள். பேரின்பத்துடன் இந்த உலக வாழ்க்கையை அனுபவியுங்கள். என்றும் நோயின்றி நூறாண்டு ஆரோக்கியமாக ஆனந்தமாக வாழுங்கள்.

(20.9.91 அன்று ''பெண்கள் ஆரோக்கியமும் யோகாசனமும்'' என்னும் பொருள் பற்றி நெல்லை வானொலியில் திருமதி. ஆண்டியப்பன் ஆற்றிய உரை.)

யோகாசனப் பயிற்சிக்குமுன் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை

1. காற்றோட்டமுள்ள இடம் — சமமாய் இருக்க வேண்டும்.
2. 6' X 3' நீள அகலமுள்ள விரிப்பு, அழுத்தாவண்ணம் இருக்க வேண்டும்.
3. உடலை இறுக்கமின்றித் தளர்த்தி, குறைந்த உடைகள், அதாவது குளிக்கும் அங்கிகள் (Swimming dress) அல்லது பனியன் போன்ற அங்கிகள் அணியவும். இவை கடைகளில் கிடைக்கும். படத்தில் காட்டியுள்ளபடி அணிந்துகொண்டு செய்ய வேண்டும். கூந்தலை இறுக்கி முடியாதீர்கள். காலையில் மலம் வெளியேற்றப்பட்டபின் வெறும் வயிற்றுடன் குளித்த பின் செய்தல் வேண்டும்.
4. யோகாசனங்கள் செய்யும்போது மிக நிதானமாகவும் மெதுவாகவும் செய்யவும். ஆவலின் பேரில் எழும் அவசரத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
5. முதலில் பத்மாசனம் அல்லது தொழும் நிலையிலிருந்து மனதை ஒருமைப்படுத்தி நமக்குக் கற்றுக் கொடுப்பவர் எவரோ அவரைக் குருவாக நினைத்து வணங்கி இறைவனைப் பிரார்த்திக்க வேண்டும்.
6. உடலில் ஏதேனும் நோய்கண்ட காலத்திலோ அல்லது உடல் பலவீனமடைந்து முடியாத நாட்களிலோ செய்தல் கூடாது.

7. உடலில் ஏதேனும் அறுவை சிகிச்சை செய்த காலங்களிலும், பிரசவமான காலங்களிலும், மாதவிடாயின் போதும் செய்தல் கூடாது. பூரணமாக குணமடைந்தபின் ஆசனம் செய்யவும்.
8. ஆசனங்கள் செய்து முடித்த பின்னர் கடைசியில் சாந்தியாசனம் செய்து முடிக்கவும்.
9. குறிப்பிட்ட நேரம் வரைதான் ஆசன நிலையில் இருக்கலாம். அதிக நேரம் இருத்தல் கூடாது.
10. தன்னம்பிக்கையற்றவர், பலவீனமானவர்கள் பக்கத்தில் யாரையேனும் உதவிக்கு வைத்துக் கொண்டு ஆசனங்கள் செய்யலாம்; அல்லது ஆதாரமாக அருகில் தூண், சுவர் இவற்றின் ஓரங்களில் பழகலாம்.
11. ஆசனங்கள் செய்து முடித்த பின்னர் அரைமணி நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க வேண்டும்.
12. காப்பி, டீ, காரம் ஆகியவற்றைக் கொஞ்சமாகக் குறைக்கவும்.
13. மனதில் அமைதி கிட்ட வேண்டும் என்ற உறுதிமொழி தேவை.
14. சரீர இந்திரியங்களை இணக்கத்துடன் உபயோகித்தல் வேண்டும்.
15. கர்ப்பஸ்திரீகள் யோகாசனம் செய்ய வேண்டாம். நிபுணர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் ஒரு சில ஆசனங்களைச் செய்யலாம். ஆனால் நாடி சுத்தி செய்யலாம்.

பெண்களின் ஜனனேந்திரியங்களைப் பற்றி அறிதல்

சமுதாயத்தில் பெண்களின் பங்கு:

ஆண், பெண் இருவர் அடங்கியதே சமூகம். சமூகம் மேனிலையுற்றால் நாடு முன்னேற்றமடையும். ஆதலால் இவர்களால் உருவாக்கப்படும் பிரஜாபிவிருத்தி, இவர்களுடைய திட ஆரோக்கியம், மனோபலம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே அமையும். குருவானவர் நன்கு வித்தைகளைக் கற்றுத் தேர்ந்திருந்தால் சிறந்த சீடர்களை உருவாக்கி விட முடியும். ஆதலால் பிரஜாபிவிருத்திக்கு மூல காரணகர்த்தாக்கள் திடமாக, ஆரோக்கியமாக இருப்பது அவசியம். அதிலும் பிறப்பிக்கும் தர்மத்தை பெண்கள் ஏற்றுக் கொள்கின்றார்கள். இதனால் பெண்கள் வீரியம் அடைந்து பலசாலிகளாக, மன உறுதிமிக்கவர்களாக இருப்பார்களானால் குழந்தையும் அவ்வாறே அமையும். ஆகையால் இயற்கையாகவே பெண்களின் உடல்நிலைகளில் தனிப்பட்ட மாறுதல்களும் அவற்றின் உபாதைகளும் உள்ளன. இந்த உபாதைகளை (1) மாதவிடாய் சம்பந்தக் கோளாறுகள், (2) கருச்சிதைவு, (3) கடினப் பிரசவம், (4) பருவமடைதலில் கோளாறுகள் என நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

பருவமடைதலில் கோளாறு:

இயற்கை அளித்த பிரஜா உற்பத்தித் தொழிலுக்கு பெண்கள் பதிமூன்றிலிருந்து பதினாறு வயதுக்குள் தயாராகிவிடுகிறார்கள். இத்தொழிலுக்கு பெண்களிடத்திலுள்ள முக்கிய கருவிகளாக வெஜினா (Vagina), ஓவரிஸ் (Overies) ஆகியவற்றிலுள்ள ஓவம் நுழையும் பல்லோபியன் குழாய் (Fallopian tube), கருப்பை (uterus or womb) முதலியனவாகும். பெண்குறி (Vagina) பூப்படைதல் அல்லது பருவமடைதல் என்பது முதன்முதலாக மாதத் தீட்டு ஏற்படும் நிகழ்ச்சியைக் குறிக்கும் சொல்லாகும். சில பெண்களுக்குப் பூப்படைவதில் தாமதம் ஏற்படுவதற்கோ அல்லது பூப்படையாமைக்கோ அநேக காரணங்கள் இருப்பினும் இங்கே சுருக்கமாக பிரதானமான கருத்தை மட்டும் தருகிறேன். குழலற்ற சதைக் கோளங்களான தைராய்டு, அட்ரீனல், பிட்யூட்டரி, ஓவரிஸ் போன்றவற்றின் செயல்களால்தான் மாதத் தீட்டு ஏற்படுகிறது. இவற்றின் செயல்களில் எவையேனும் ஒன்று பாதிக்கப்பட்டாலும் மற்றவற்றின் இயக்கங்கள் பழுதடையும். மற்றொன்று, கருப்பை வளர்ச்சியின்றி இருந்தாலும்

கோளாறு ஏற்படுவதுண்டு. இதற்கு பாதஹஸ்தாசனம், சர்வாங்க ஆசனம் மூலம் யோக முறையில் தீர்வு காணமுடியும்.

கருச்சிதைவு:

கருச்சிதைவுக்கு முக்கியக் காரணம் வயிற்றுச் சதைகளும், கருப்பை போதுமான பலமின்றி பலவீனமாய் இருப்பதுமாகும். இவற்றை இயக்கும் நரம்புகளும், நரம்புக் கோளங்களும் வீரியமிழந்து காணப்பட்டாலும் கருச்சிதைவு ஏற்படும். அடுத்து கருப்பை தன் நிலை விட்டு மாறியிருந்தாலும் கருச்சிதைவு ஏற்பட ஏதுவாகும்.

சுகப்பிரசவம்:

இடுப்பு, இடுப்புச் சதைகள், அடிவயிற்றுச் சதைகள் எல்லாம் நல்ல போதிய பலத்துடன் இருந்தால்தான் சுகப்பிரசவம் ஏற்படும். பலவீனமுள்ள அநேக பெண்கள் பிரசவ நேரத்தில் தன் உயிரோ அல்லது சிசுவின் உயிரோ துறப்பதற்குக் காரணமாகி விடுகிறார்கள். பிரசவம் எளிதாக நடைபெறுவதற்கு ஹலாசனம், பச்சிமோத்தானாசனம் ஆகியவை சிறந்த வழிமுறைகளாகும்.

யோகாசனங்கள் ஒவ்வோர் உறுப்பிற்கும் மிகுந்த பயிற்சி அளித்து புத்துயிரளிக்கிறது. சமூகத்தை உருவாக்குவதில் பெண்கள் பெரும்பங்கு வகிப்பதால், அவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியமும், மனோபலமும் இருக்கப் பெற்றால்தான் இளம் சந்ததியினரை நன்கு உருவாக்கிவிட முடியும். இவற்றைப் பெறுவதற்கு யோகாசனம் ஒன்றைத் தவிர மற்ற எந்த வைத்திய முறையில் பணத்தைக் கொட்டிக் கொடுத்தாலும் பெறமுடியாது.

பெண்களின் உடலமைப்பும் அவற்றின் குறைகளும்:

இயற்கையாகவே இறைவன் பெண்களுக்கு மிக மென்மையான உடலமைப்பை ஈந்திருக்கிறார். பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பருவமாறுதலுக்கு இம்மென்மையான உடலமைப்பு மிக அவசியமாகிறது. எவ்வாறு எனில் அவர்கள் பருவமடைதல் போன்ற நிலைகளில் மிக உதவிகரமாயிருக்கிறது.

அடுத்து மென்மையான இந்த உடலமைப்பு எவ்வாறு பயனுள்ளதாக இருக்கின்றதோ அதேபோன்று குறைகளும் உள்ளன. பெண்கள் பூப்படையும் காலத்தில் உடலில் அநேக மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கும் தர்மத்தைப் பெண்களே ஏற்றுக் கொள்

ளுவதால் அவர்களுடைய உடலமைப்பில் தனிப்பட்ட வேறுபாடுகளும், உபாதைகளும் (மாதவிடாய்க் கோளாறுகளும், கருச்சிதைவுகளும், பிரசவமும்) ஏற்படுகின்றன.

அடுத்து, உடல் நீண்டு வளர்ச்சியடைந்து காணப்படுகிறது. கால்கள் குறுகுவதையும் தொடைகளின் தசை அதிகமாவதும் மார்பகங்கள் வளர்ச்சியடைவதும் சுவாசம் கொள்ளளவு சற்று அதிகமாவதும் நன்றாகக் காணலாம். மேலும் எலும்புகள் மிகவும் லேசாகவும் சதைகளின் எடைக் குறைவும் காணப்படுவதால் அவர்களின் புவிஈர்ப்புத் தானம் மிகவும் குறைவுறுகிறது. இவை யாவும் குறைகளே. இதோடு மட்டுமல்லாமல் அவர்கள் தாய்மையடைந்து இருக்கும் நிலையில் இரு உயிர்களுக்காக அவர்கள் சுவாசம் செய்யவேண்டும். தாயின் சுவாச நிலையில் ஏதேனும் குறைபாடு ஏற்படுமாயின் அது வளரும் சிசுவையும் பாதிக்கிறது.

எனவே, இந்நிலையில் இயல்பாகவே அவர்களுக்கு மனோநிலை பாதிக்கப்பட்டு படபடப்பு, நிதானம், பொறுமை, உணர்வு ஆகிய யாவும் பாதிக்கப்படுகின்றன. மேற்கண்ட குறைகளை எல்லாம் தேகப்பயிற்சி மூலமாகத் தீர்க்க முடியாது. ஆனால் யோகப் பயிற்சி மனோ தைரியத்தை வளர்த்து உடலுக்கு அதிக இரத்த ஓட்டத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. மகப்பேறு மிகச் சுலபமாக வேதனையின்றி அடைய வழி செய்கிறது.

ஆரோக்கிய வாழ்வளிக்கும் பெண்களுக்கான எளிய யோகாசனங்கள்

மானிடப் பிறவியின் சிறப்பு

அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது. அதனிலும் அரிது கூன், குருடு, செவிடு, நொண்டி முதலிய அங்கவீனமின்றிப் பிறத்தல் என ஔவையார் மானிடப் பிறவியின் சிறப்பைக் கூறுகிறார். மானிடராய்ப் பிறந்த நாம் ஒவ்வொருவரும் இவ்வூனுடலைப் பற்றிச் சிறிதளவு கூடச் சிந்தியாமலிருப்பது விவேகமன்று. நமது உடலிலுள்ள உறுப்புகளின் இயக்கங்களையும் இயக்கும் கருவிகளையும் அறிய வேண்டியது அவசியம். உடலில் இரத்த ஓட்டம், சதைக்கோளங்கள், நரம்பு மண்டலங்கள், சதைக் கோளங்களின் ஹார்மோன்கள், தசைகள், இன்னும் எவ்வளவோ உள்ளன. இவை இயற்கையில் இறைவனால் நியமிக்கப்பட்ட நிலைகளிலிருந்து இயங்கினால்தான் சரீரம் என்ற இயந்திரம் பழுதடையாமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கும். இவற்றின் இயக்கத்தில் சற்றேனும் தடையோ அல்லது மாறுபாடோ எழுந்தால் உடல் என்ற இயந்திரத்தில் அசௌகரியம் அல்லது நோய் என்கிற கோளாறு ஏற்படுகிறது. பின்னர் உடல்

என்ற இயந்திரத்தை மருத்துவமனை என்ற ஒர்க்ஷாப்பிற்கு எடுத்துச் செல்ல நேரிடுகிறது. மனதிற்கும் உயிர் உடலுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் இருப்பதால் உடல் நலிவுற்றால் உள்ளமும் நலிவுறும்.

பெண்களின் அறியாமை

இன்றைய நவநாகரிக உலகில் போலியான ஆடம்பர வாழ்க்கை யால் கண்டதே காட்சி, கொண்டதே கோலம் என நினைத்து வாழ்க்கை யினை நடத்துகிறார்கள். ஆடம்பர, அலங்காரச் செயற்கைப் பொருள் களினால் புற உடலைப் பேணித் தங்களை அலங்காரச் சின்னங்களாக ஒப்பனை செய்து திரிகிறார்கள். அவர்களது உள்ளத்தில் பலவீனமும் உடலினுள் ஆரோக்கியமற்ற நிலையும் எழுகின்றன. செட்டியாரின் சரக்கு மிடுக்கில்லாமல் செட்டியார் மிடுக்காய் இருந்து என்ன பயன்? எனவே, உடலில் திடமான உள்ளுறுப்புக்களும், மனோபலமும் பெற்றவர்கள்தான் ஆரோக்கிய வாழ்வு என்ற சொல்லுக்கு இலக்கணமாகிறார்கள். இதனை யாவரும் யோகாசனங்களைப் பயிலுவதன் மூலம் பெறலாம்.

பெண்களுக்கு யோகாசனங்கள் ஏன்?

ஆண், பெண் ஆகிய இருபாலாரைக் கொண்டதே சமூகம். ஒரு நாட்டில் நல்லதொரு சமுதாயம் அமைவது நல்லதே. நல்ல சமு தாயம் இவர்களால் தோற்றுவிக்கப்படுகிற பிரஜாவிருத்தியை அடிப் படையாகக் கொண்டதாகும். ஆதலால் இவர்கள் திடமாகவும், மனோபல மும், ஆரோக்கியமுமுள்ள நல்ல வீரிய விந்துகளைப் போல் இருந்தால் தான் நன்மை பயக்கும்.

பெண்களுக்குத் தனியாக சில ஆசனங்களைக் குறிப்பிடுவது ஏனெ னில், சமூகத்தில் நடுப்பாகமாக விளங்குவது பெண்கள். இவர்களே பிரஜா விருத்தியில் பிறப்பிக்கும் புனித தர்மத்தை ஏற்கின்றார்கள். அதற்காகவே இறைவன் பெண்களுக்கு கர்ப்பம், கருப்பை சம்பந்தப்பட்ட இதர உறுப்புகளை (குழந்தை வளர்வதற்கு உதவும்) போனஸாக வழங்கி உள்ளார். இவற்றின் இயக்கங்களினால் ஏற்படும் கோளாறு களையும், விளையும் அபாயங்களையும் நீக்குவதற்கு யோகாசனம் என்ற அரிய சாதனம் தேவையாகிறது. இதற்கு பைசா கூடச் செலவு கிடையாது.

பிரார்த்தனை நிலை

சரியான முறையில் தொழும் நிலை

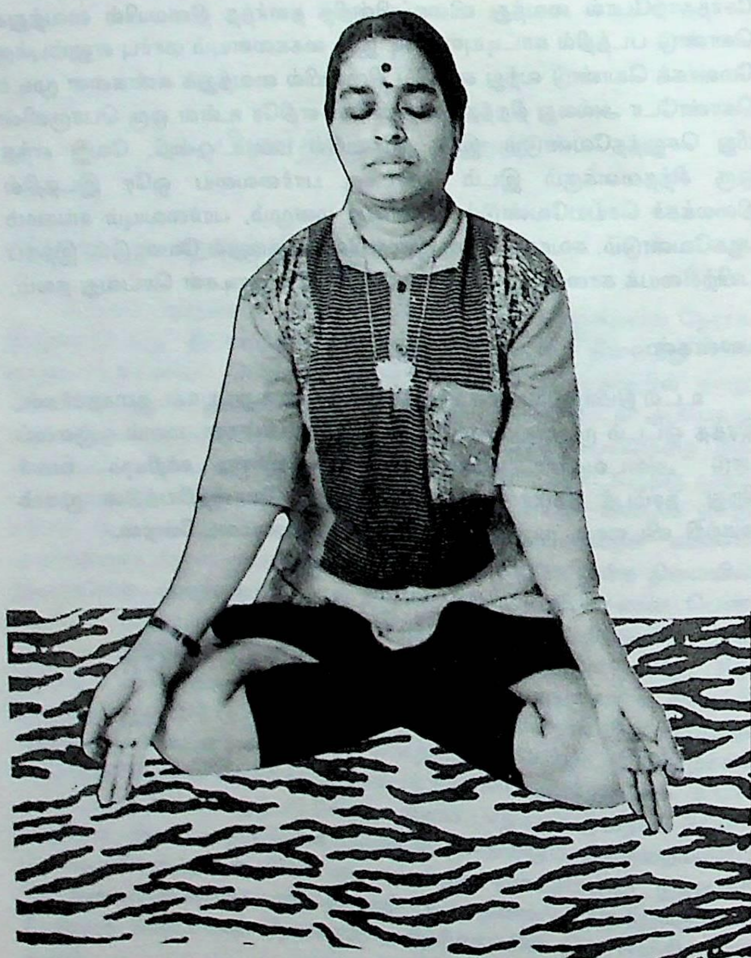
யோகப் பயிற்சியில் சுவாச உறுப்புகள் சரியான முறையில் நேராக இருக்கப்பெற்று தியானத்தில் அமர்ந்து இறைவனை நினைத்து மன ஒருமைப்பாட்டைப் பெறுவது முதற்பணியாகும். முற்காலத்தில் நமது யோகிகள், ஞான நிலையினைப் பெறுவதற்கு மனம், உடல் ஆகியவற்றைச் சீரான முறையில், செம்மையாக வைத்திருக்க யோகமுறை மிக அவசியம் என உணர்ந்திருந்தனர். இந்நிலையினை அடைவதற்கு முதற்படி சுவாசக் கட்டுப்பாடு (பிராணாயாமம்) அவசியம். எனவே நமது சுவாச உறுப்புகள் நேராக நிமிர்ந்து தங்கு தடையின்றிச் சுவாசம் அமைதியாக சீரான முறையில் செயல்படுவது நேராக நின்ற நிலையில் இறைவனை வணங்கும் யோக நிலையாகும். பெரும்பாலான பெண் மணிகள் அறியாமையினால் நேராக நிமிர்ந்து சீரான நிலையில் நிற்ப தில்லை. இதனால் உடலின் உள்ளுறுப்புகளான குடல், வயிறு, சிறு நீர்ப்பை, ஈரல், அடிவயிற்றின் இதர உறுப்புகள் தங்களுடைய நிலையி லிருந்து மாறுபட்டு பல இன்னல்களை விளைவிக்கின்றன. இது தற்போது 'எண்ட்ரோப்டாகிப்'' என ஒட்டு மொத்தமாகப் பெயரிட்டு அழைக்கப் படுகிறது. மேலும் மலச்சிக்கல், நரம்புத் தளர்ச்சி, மனக்குழப்பம், உடல் களைப்பு முதலியன ஏற்படுகின்றன. மனம் பாதிக்கப்படுவதால் மனோ தைரியம், திடமான நம்பிக்கை முதலியன குன்றிவிடும். இக்குறைகளைப் போக்க, பிரார்த்தனை நிலை ஆசனம் சிறந்த ஔடதமாகும். இதனைச் செய்வது மிகச் சுலபம். மனதைக் குறிப்பிட்ட நிலையில் நிறுத்துவதுதான் சிலருக்கு கஷ்டமாகத் தோன்றும். பயிற்சிக்குப்பின் இது எளிதில் கை கூடும்.

செய்முறை:

முகம், மார்பு முதலியவற்றைத் தளர்வின்றி நேராக நிமிர்த்தி (உயர்த்தி) முழங்காலுக்குக் கீழே உள்ள பாதங்கள் இரண்டினையும் சேர்ந்தாற்போல் வைத்து விறைப்பின்றித் தளர்ந்த நிலையில் வைத்துக் கொண்டு படத்தில் காட்டியுள்ளபடி இரு கைகளையும் மார்பு எலும்புக்கு மேலாகக் கொண்டு வந்து கூப்பிய நிலையில் வைத்துக் கண்களை மூடிக் கொண்டோ அல்லது திறந்த நிலையிலோ எதிரே உள்ள ஒரு பொருளின் மீது செலுத்தவேண்டும். இந்த நிலையில் மனம் ஒன்றி, வேறு எந்த ஒரு சிந்தனைக்கும் இடம் கொடாது பார்வையை ஒரே இடத்தில் நிலைக்கச் செய்யவேண்டும். அதாவது மனமும், பார்வையும் சங்கமம் ஆகவேண்டும். சுவாசம் சீரான முறையில் இயங்குதல் வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியைக் காலையிலும், மாலையிலும் 20 விநாடிகள் செய்வது நலம்.

பலன்கள்:

உடல் நிமிர்ந்து நேராக நிற்பதனால் சுவாச உறுப்புகள், தசைநார்கள், இரத்த ஓட்டம் முதலியன நன்கு வேலை செய்கின்றன. மனம் ஒருமைப் பாடு அடைவதால் மனோதைரியமும், இச்சா சக்தியும் வளர் கிறது. நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படுவதையும் மனோதைரியத்தின் மூலம் அகற்றி விடலாம். முதுகெலும்பும் இடுப்பும் பலமடைகின்றன.



பத்மாசனம்
PADMASANAM

பத்மாசனம்

செய்முறை:

விரிப்பின் மேல் அமர்ந்து இருகால்களையும் நேராக நீட்டி சுவா சத்தை வெளிவிட்டு வலது முழங்காலை மடித்து மடிக்கப்பட்ட வலது காலின் குதிக்கால் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்படி வைக்கவும். பின்னர் இடது காலை மடக்கி மடித்து வலது காலின் தொடையின் அருகில் அடிவயிற்றைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும்படி வைக்கவும். இவ்வாறு மாற்றி வைக்கப்பட்ட இரண்டு குதிகால்களும் மேல் நோக்கிப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதாவது மார்பு, முகம் ஆகியவற்றை நேராக நிமிர்த்தி முதுகை வளைக்காமல் சுவாசத்தை வெளியிட்டுக் கொண்டு நிமிர்ந்து இருந்து இரண்டு கைகளையும் படத்தில் உள்ளபடி சின் முத்திரையுடன் வைத்து இருக்கவும். மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த பார் வையை மூக்கின் நுனியில் செலுத்தவும். இரு முழங்கால்களும் தரை யினைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்கவேண்டியது அவசியம். சுவாசம் மெதுவாக ஒரே நிலையில் இருக்கவேண்டும். கண்களை திறந்தே இருத்தல் அவசியம். இதுவே பத்மாசனமாகும்.

பலன்கள்:

அடிவயிற்றுப் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும். நன்றாகப் பசி ஏற்படும். வாதநோய் நீங்கும். பாதங்களை அழுத்துவதன் மூலம் பெண் உறுப்புகளுக்கு நன்கு இரத்த ஓட்டம் சீராகச் செல்கிறது. கர்ப்பா சயத்திற்குரிய நரம்பு மண்டலங்களைப் பலப்படுத்துகிறது. சுவாச உறுப்பு கள் நன்கு இயங்கப் பயன்படுகிறது.



யோக முத்ரா
YOGA MUDRA

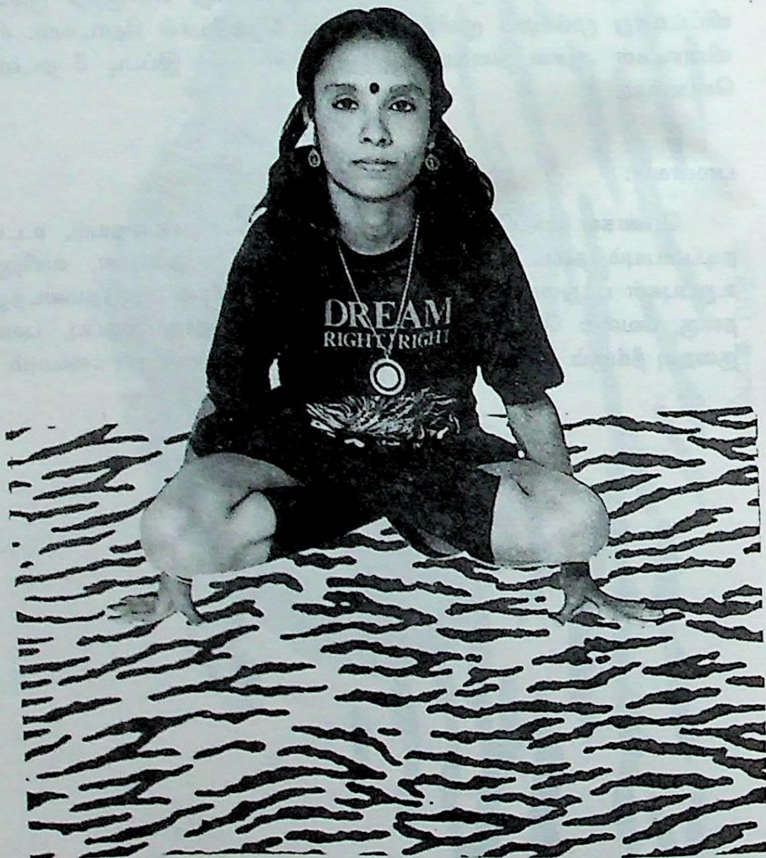
யோகமுத்ரா

செய்முறை:

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, இருகைகளையும் படத்தில் காட்டியுள்ள படி பின்புறம் கொண்டு சென்று ஒன்றேடொன்று பொருத்தி மூச்சை விட்டவாறு முன்புறம் குனிந்து தரையை நெற்றியால் தொடவும். சில வினாடிகள் ஆசன நிலையில் இருந்து நிமிரவும். இப்படி 3 தடவை செய்யவும்.

பலன்கள்:

பெண்கள் மகப்பேறுக்குப் பின் வயிறு பெரிதாவதையும், உடல் தடிப்பையும் தடை செய்யும். முதுகின் தசை, எலும்புகள், வயிற்று உறுப்புகள் புத்துணர்வு பெறும். கல்லீரல், மண்ணீரல் அழுத்தமடைந்து நன்கு வேலை செய்யும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். தாது இழப்பு, பலக் குறைவு நீங்கும். நுரையீரலில் உள்ள நோய்க்கிருமிகள் நாசமடையும்.



உத்தித பத்மாசனம்
UTHITHA PADMASANAM

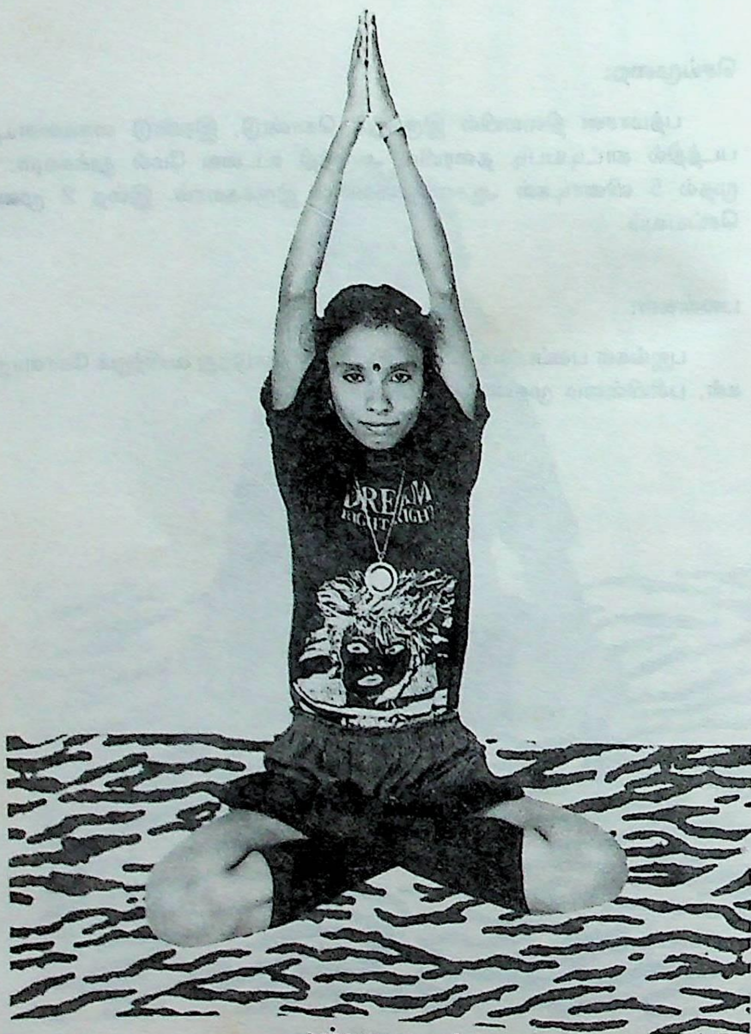
உத்தித பத்மாசனம்

செய்முறை:

பத்மாசன நிலையில் இருந்துக் கொண்டு, இரண்டு கைகளையும் படத்தில் காட்டியபடி தரையில் அழுத்தி உடலை மேல் தூக்கவும். 2 முதல் 5 வினாடிகள் ஆசன நிலையில் இருக்கலாம். இதை 2 முறை செய்யவும்.

பலன்கள்:

புஜங்கள் பலப்படும், வயிறு இறுக்கம் கொடுத்து வயிற்றுக் கோளாறு கள், பசியின்மை முதலியன நீங்கும்.



பர்வதாசனம்

Parvathasanam

பர்வதாசனம்

(பருமன் அல்லது ஊளைச்சதையினைக் குறைத்தல்)

பெண்கள் மெல்லிய உடலமைப்பும் கட்டான உறுப்புகளும் பெற்றிருந்தால்தான் அழகாகவும் கவர்ச்சியாகவும் காணப்படுவார்கள். அநேக பெண்கள் தங்களுடைய உடலமைப்பில் கவனம் செலுத்தாமல் சீர்கேடான நடைமுறையினாலோ அல்லது தவறான நிலையில் இருப்பதனாலோ அதிகச் சதையினைப் பெற்று தடித்துப் பருத்து பார்வைக்கு அருவருப்பு ஏற்படக் கூடிய தோற்றமடைவர்.

செய்முறை: படத்தில் காட்டியுள்ளபடி விரிப்பின் மேல் அமர்ந்து இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலாக நன்றாக வளைவு இல்லாமல் நீட்டி இருகைகளின் விரல்களையும் பின்னிக் கொண்டோ அல்லது ஒன்றின் மீது மற்றொன்று இறுக்கமாகச் சேர்ந்து இருக்கும்படியோ வைக்கவும். விரல்களை மடக்காமல் நீட்டிவிடவும். இரண்டு தோள்களையும் காதுகளுக்கு மிக அருகில் இருக்கும்படி செய்து தலையை நேராக நிமிர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும் போது உடல் பாகத்தை முடிந்தளவுக்கு மேலே உயர்த்தவும். உயர்த்தும் போது இரண்டு முழங்காலும் வளையாமல் இருக்க வேண்டும். உள்ளிழுத்த சுவாசம் எவ்வளவு நேரம் நிறுத்தப்படுகிறதோ அந்த அளவு வரை கைகளை உச்சநிலைக்கு உயர்த்துவது நல்ல பலனை அளிக்கும். 3 வினாடி வரை இந்நிலையில் இருந்து பின்னர் சுவாசத்தை வெளிவிட்டுக் கொண்டே ஆசனத்தைக் கலைக்கலாம். இம்மாதிரி 2 அல்லது மூன்று முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்: கர்ப்பாசயமும் அடிவயிற்றிலுள்ள எல்லாத் தசைகளும், நரம்புகளும் நன்கு இழுக்கப்பட்டு இடுப்புப் பகுதி தசைகளைத் தளர்த்துகிறது. முதுகுத் தசைகளை நேராக நிமிர்த்தி விலா, இடுப்புப் பக்கமுள்ள தசைகளை நன்கு இயங்கச் செய்கிறது. அடிவயிறு தொப்பை விழாமல் தடுக்கிறது. தொப்பை (அளவுக்கு மீறிய சதை) யிருந்தாலும் அவற்றைக் கரையச் செய்கிறது. சதைகளை நன்கு இயங்கச் செய்கிறது. முதுகு கூனலிருந்தால் நேராக்க உதவுகிறது. எலும்புக்கூடு சீராக அமைகிறது. கர்ப்பாசயத்தில் பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புகளைச் சீர்செய்து வலுவு கொடுக்கிறது. இந்த ஆசனத்தை காலை மாலை ஒரு நிமிடத்திற்குக் குறையாமல் செய்தல் வேண்டும்.



பஸ்சிமோத்தாசனம்

PASCHIMOTHASANAM

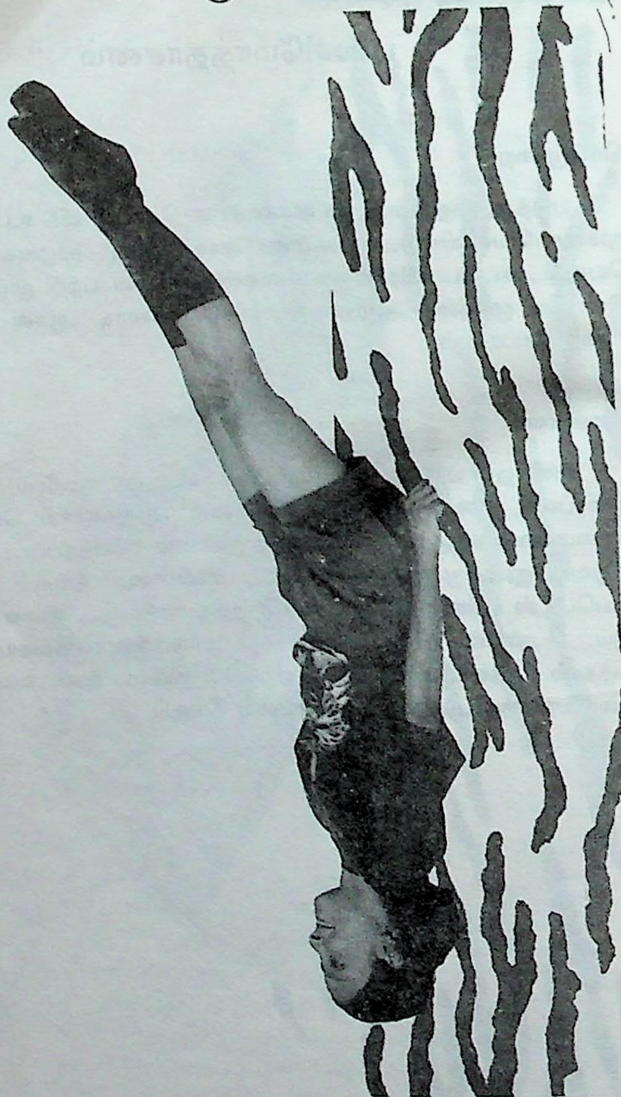
பஸ்சிமோத்தாசனம்

செய்முறை:

படுத்து, முதுகின் மேல் கைகளை காதொட்டி வீசி உடலை எழுப்பி மூச்சை வெளிவிட்டு, கால்களை நேராக நீட்டி, முழங்கால் தரையை யொட்ட, கட்டை விரல்களைக் கைவிரல்களால் பற்றி முழங்கால்களுக் கிடையே முகத்தை ஆழ்த்தவும். 10-20 வினாடி ஆசன நிலையில் 2 முறை செய்யவும்.

பலன்கள்:

வயிற்றுப் பகுதித் தசைகள் பலம் பெறும். கல்லீரல், மண்ணீரல், இரைப்பை, கணையம், மூத்திரக்காய்கள் புத்துணர்ச்சி பெற்று தமது கடமைகளை நன்கு செய்யும். இவ்வுறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் எதுவாயினும் முற்றிலும் நீங்கும். பசியின்மை நீங்கும். குறிப்பாக டயபெடிஸ் என்ற நீரிழிவு நோய் முற்றிலும் நீங்கும். இளமை உண்டா கும். பெண்கள், இவ்வாசனத்தையும் சர்வாங்காசனத்தையும் செய்து வந்தால் மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் இடுப்பு வலி, வயிற்று வலி, தலைவலி மலட்டுத்தனம் முதலியவை நீங்கும்.



உத்தானபாத ஆசனம்
UDANAPADA ASANAM

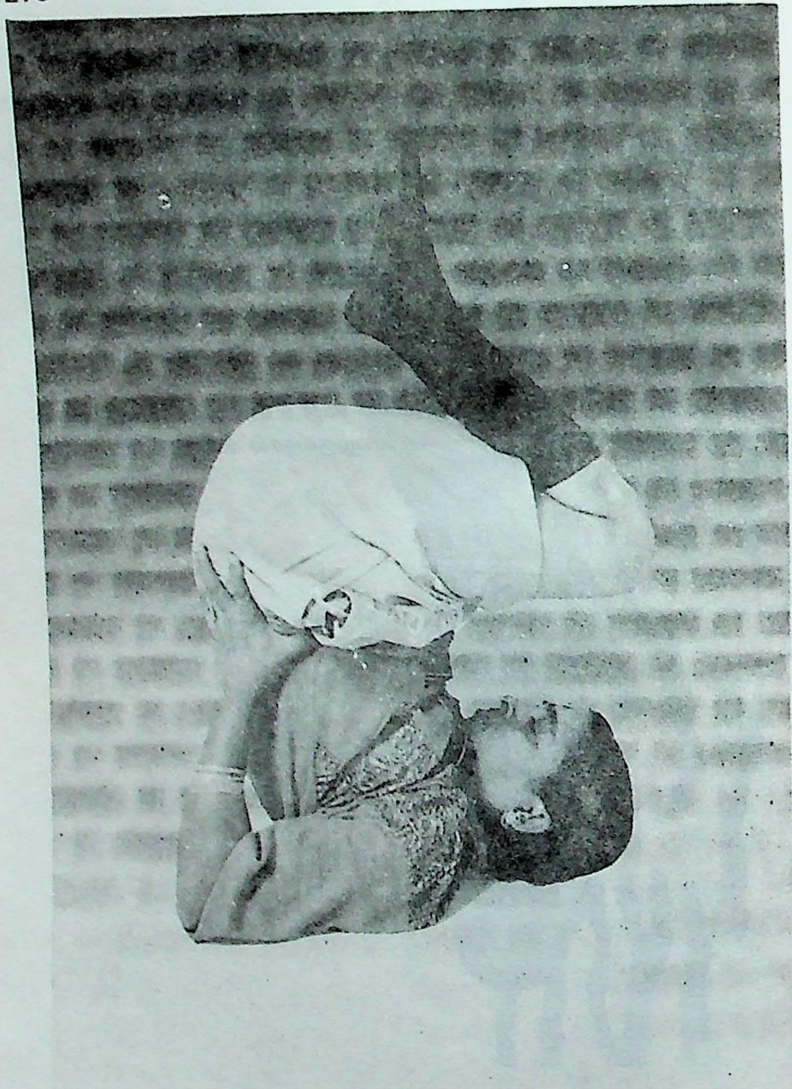
உத்தான பாதாசனம்

செய்முறை:

தரையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு கைகளை மூடி, படத்தில் காட்டியபடி உடம்போடு சேர்த்து வைக்கவும். கால்கள் இரண்டையும் தரையிலிருந்து அரையடி தூரம் படத்தில் காட்டியபடி தூக்கி 10 முதல் 20 வினாடி நிறுத்தி மெதுவாக இறக்கவும். 3 முதல் 5 தடவை செய்யவும்.

பலன்கள்:

அடிவயிறு இறுக்கம் பெறும். ஜீரண சக்தி உண்டாகும். மகப்பேறுக் குப் பின் பெண்கள் இவ்வாசனத்தைப் பழகுவதால் வயிறு பெரிதாவது தடுக்கப்படும்.



அர்த்த சர்வாங்க ஆசனம்

Artha Sarvanga Asanam

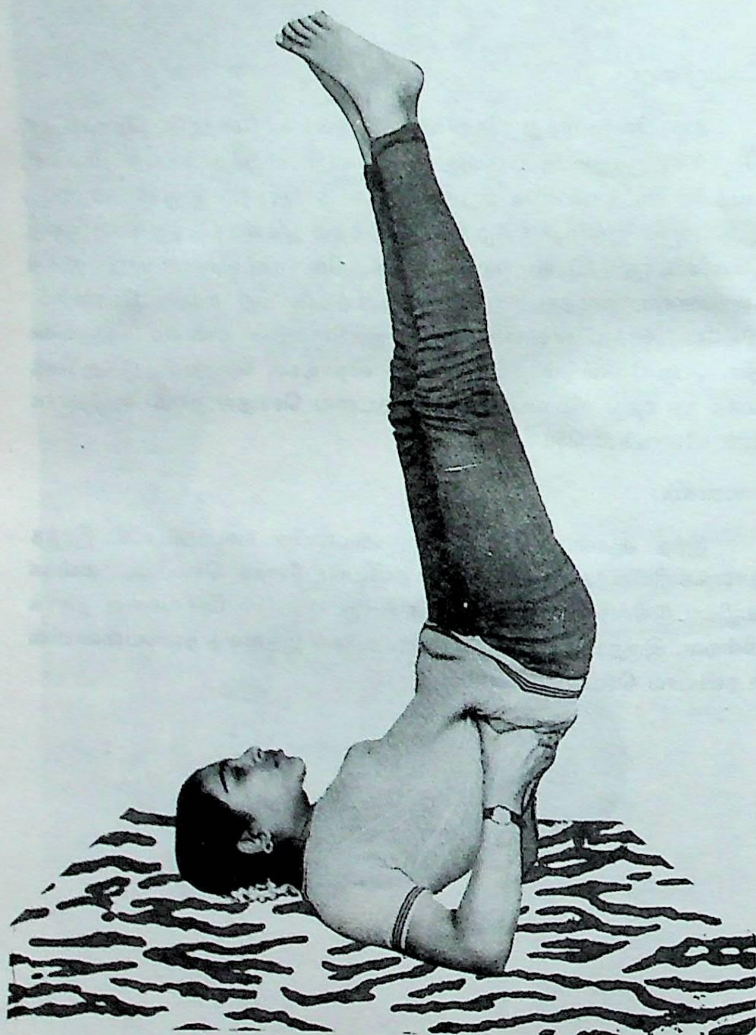
அர்த்தசர்வாங்க ஆசனம்

செய்முறை:

தரையில் படுத்து நேராகக் கால்களைச் சேர்த்துத் தொடைகள் நெருங்கியிருக்கும்படி வைத்துக் கொண்டு முழங்கால்களை மடக்கி, படத்தில் காட்டியுள்ளபடி நிறுத்தவும். அதே நேரத்தில் இரு கைகளையும் இரு புறமும் இடுப்புக்கு கீழ் விலாப்புறத்தில் தூக்கிப் பிடித்து சுவாசத்தை வெளிவிடாது உடல் பளுவை படத்தில் காட்டியுள்ளவாறு தூக்கி புறங்கைகள், கழுத்து, பிடரி ஆகியவற்றின் மீது சுமத்த வேண்டும். இதுவே அர்த்த சர்வாங்காசனம். இந்நிலையில் சுவாசம் மெதுவாக நடைபெற வேண்டும். 10 முதல் 25 விநாடிகள் செய்துவிட்டு ஆசனத்தைக் கலைத்து விடவும். இரண்டு தடவை செய்தல் நலம். கூடுதலாக 120 வினாடிகள் செய்யலாம்.

பலன்கள்:

இந்த ஆசனம், கர்ப்பாசயம், அடிவயிறு சம்பந்தப்பட்ட இரத்த நாளங்களிலிருந்து மாதாந்தர மாதவிடாய் சீராகச் செயல்பட வைக்க வழிகாட்டுகின்றன. மாதவிடாயின்போது ஏற்படும் நோவுகளை தளர்க்கின்றன. இருதய பலவீனம் கொண்டவர்கள் இதனைத் தலையணையின் உதவியால் செய்ய வேண்டும்.



விபரீதகரணி

VEEBAREETHA KARANI

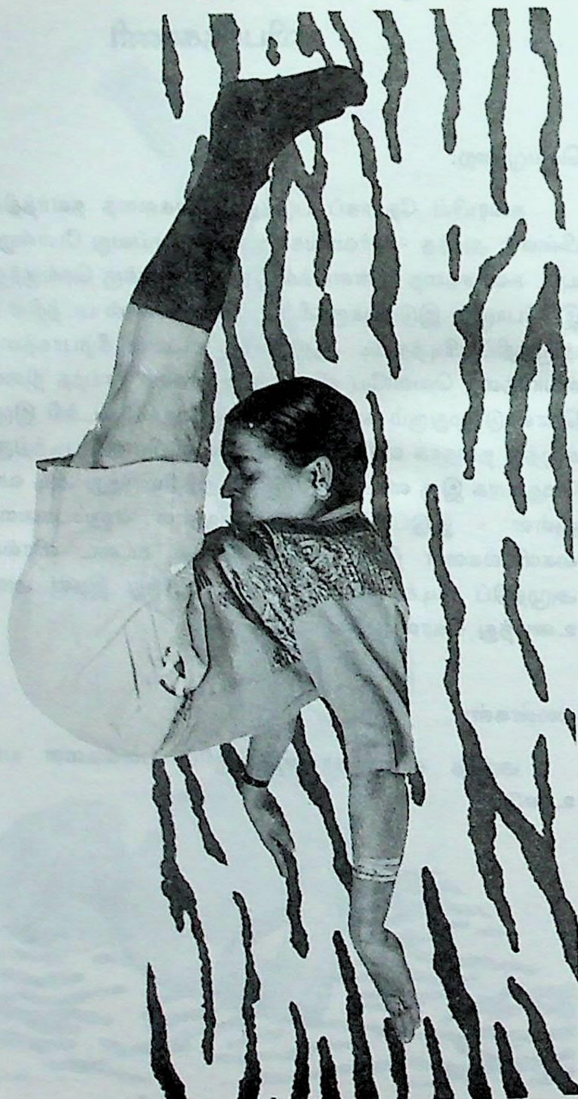
விபரீதகரணி

செய்முறை:

தரையில் நேராகப் படுத்து தசைகளைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும். பின்னர் அர்த்த - சர்வாங்க ஆசனம் செய்வது போன்று இருகால்களை யும், சுவாசத்தை உள்ளடக்கி நேராக தரைக்கு செங்குத்தாக நிறுத்தவும். இப்பொழுது இடுப்புக்குக்கீழ் முழங்கைகளால் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி அழுத்திப் பிடித்தபடி ஆதாரமாக உடலின் கீழ்பாகத்தை உயர்த்தவும். சுவாசத்தை வெளியே விடவும். உடலைச் சாய்ந்த நிலையில் வைத்துக் கொண்டு முதுகும் கால்களும் மேல்நோக்கி மடக்கி இருக்க வேண்டும். கழுத்து நன்றாக விரிப்பில் இடைவெளியின்றிப் படிந்திருக்க வேண்டும். மெதுவாக இரு கைகளும் விலாப்புறத்திலிருந்து அடி வயிற்றுப் பகுதியி லுள்ள - இடுப்பிற்குப் பக்கத்திலுள்ள எலும்புகளைத் தொடும்படி கைவிரல்களை நீட்டி இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் லேசாக அழுத்திப் பிடிக்கவும். படத்தைப் பார்த்து இதன் அமைப்பை நன்கு உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

பலன்கள்:

அர்த்த சர்வாங்காசனத்திற்குரிய பலன்களை யாவும் இதற்கும் உண்டு.



ஹலாசனம்
HALASANAM

ஹலாசனம்

செய்முறை:

படுத்து முதுகின் மேல் கைகளைத் தரையில் அமர்த்தி மூச்சை வெளிவிட்டபடியே கால்களை உடல்மேல் மடித்துத் தலைக்குப் பின்னால் தரையைத் தொடவும். கால்கள் மடியக் கூடாது. 6-30 வினாடி வரை நிலையில் இருக்கலாம். 3-6 தடவை செய்யலாம். மாதவிடாய் காலத்தி லும் கர்ப்பிணியான 3 மாதத்திற்குப் பின்னும் செய்தல் கூடாது.

தவிரவும் வயிற்றில் ஏதேனும் அறுவைச் சிகிச்சை செய்த பெண் களும் கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள் சம்பந்தப்பட்டவர்களும் விபரீதகரணி ஒரு வாரம் செய்தபின் ஹலாசனம் செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்:

தண்டுவடம் பலம் பெறும். நரம்பு மண்டலங்கள் அனைத்தும் நன்கு வேலை செய்யத் தூண்டப்படும். முதுமை ஒழிந்து இளமை மேலிடும். மலச்சிக்கல் தீரும். இடுப்பு, முதுகு, கழுத்து பலம் பெறும். சுகப் பிரசவம் ஏற்பட உதவுகிறது. பிரசவத்திற்குப்பின் வயிறு இறுக்கத்திற்கு இவ்வாச னம் மிக முக்கியம்.



மச்சாசனம்
Machchasanam

மச்சாசனம்

செய்முறை:

முதலில் உட்கார்ந்து கொண்டு இரு கால்களையும் நன்றாக நீட்டவும். பின் அரை-பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து பின்புறம் கைகளின் உதவியால் உடலை வளைக்கவும். படத்தில் காட்டியபடி முழங்கைகளால் உடற்பளுவைத் தாங்கவும். இறுதியாக முடிந்துள்ள பாகம் அப்படி இருக்க, படுத்துவிடவும்.

பலன்கள்:

அதிக இரத்த ஓட்டம், விலாப்புறப்பகுதி உறுப்புகளுக்கும், கர்ப்பாசயம், அடிவயிறு, கர்ப்பாசயத்தசைகளுக்கும் அதிக அழுத்த சக்தியைக் கொடுத்து, உள்ளுறுப்புகளை நன்றாக இயங்கச் செய்கிறது. ஜன்மேந்திரிய உறுப்புகளில் கெட்ட நீர் சுரப்பதைத் தடுத்து இவற்றை நன்கு வேலை செய்யவும், வலுவாக அமையவும் தூண்டுகிறது. சுலபமாகப் பிரசவம் ஏற்பட வழி செய்கிறது. பிருஷ்டபாகச் சதைகள், அடிவயிற்றுச் சதைகள் நன்கு அழுத்தி இறுக்கப்படுவதால் அவை கெட்டிப்படுகின்றன. ஜன்மேந்திரிய, சிறுநீரகக் கோளாறுகள் நீங்குகின்றன. இந்த ஆசனத்தை மாதவிடாய் காலத்திலும் கர்ப்பந்தரித்த மூன்று மாதங்களுக்குப் பின்னும் செய்தல் கூடாது.



சுப்தவஜ்ராசனம்
Subda Vajrasanam

சுப்த வஜ்ராசனம்

செயமுறை:

முழங்கால்களை மடக்கி, பாதங்களின் மேல் பிருஷ்ட பாகம் நன்கு படும்படி அமர வேண்டும். பின்னர் இரு முழங்கைகளின் உதவியால் முதுகைத் தாங்கி மெதுவாக முதுகை வளைத்து விரிப்பில் படும்படி படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு முழங்கால்களை நெருக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் கைகளைக் கோர்த்து மார்பில் வைக்க வேண்டும். படத்தைப் பார்த்துக் கவனித்துச் செய்ய வேண்டும். சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தவாறு முதுகை வளைத்து, படுக்க வைக்க வேண்டும். அடுத்து ஆசன நிலையில் இருக்கும்போது ஒரே நிலையில் மெதுவாக சுவாசம் செய்ய வேண்டும். சுவாசத்தை மெதுவாக வெளிவிட் டவாறு ஆசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும்.

பலன்கள்:

ஜன்மேந்திரிய பாகங்களுக்கு மேல் இரத்த ஓட்டத்தை அளிக் கிறது. தசைநார்கள், நரம்புக் கோளங்கள் முதலியவற்றை நன்கு இயங்கச் செய்கிறது. கர்ப்பாசயம் நன்கு அழுத்தப்படுவதால் அவை வலுப்பெறும். கர்ப்பிணிகளுக்கு மிகவும் சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும். கருத்தரித்த மூன்று மாதத்திற்குப் பின்னும் மாதவிடாய் ஆன காலத்திலும் இந்த ஆசனம் செய்தல் கூடாது.



புஜங்காசனம்
BUJANGASANAM

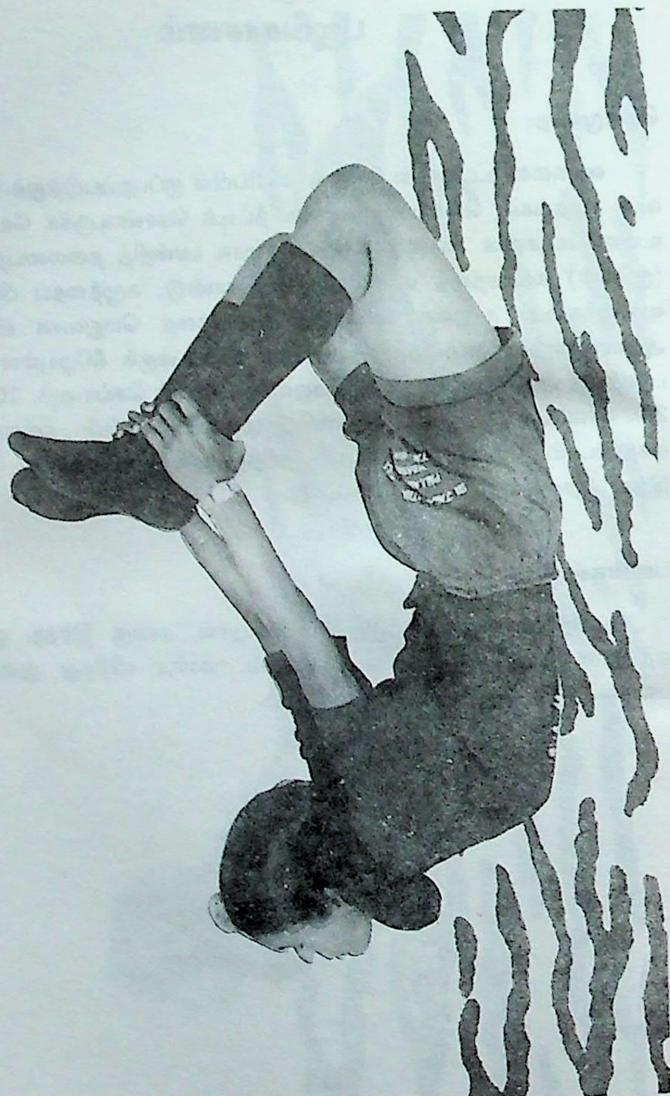
புஜங்காசனம்

செய்முறை:

கைகளை உடலுடன் சேர்த்து, விரிப்பில் குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும். பாதங்கள் வெளியில் நன்றாக நீட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகளை அக்குள்களுக்குக் கீழாக ஊன்றித் தலையைத் தூக்கி (மூச்சை) சுவாசத்தை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு, கழுத்தைப் பின்னால் வளைக்கவும். முதுகை வளைத்து சுவாசத்தை மெதுவாக விடவும். ஆனால் எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் இடுப்புக்குக் கீழேயுள்ள உடல் பாகத்தை அசைக்கக் கூடாது. மெதுவாக சுவாசம் செய்யவும். 10 முதல் 20 வினாடிகள் ஆசன நிலையிலிருந்துவிட்டு, பின் கலைக்கவும். மாதவிடாய் நிலையிலும் கர்ப்பம் தரித்த மூன்று மாதத்திற்கு மேலும் இந்த ஆசனத்தைச் செய்தல் கூடாது.

பலன்கள்:

வயிற்றின் தசைகள் இறுக்கப்படுவதால் அங்கு இரத்த ஓட்டம் ஏற்படும். முதுகெலும்பு பலம் பெறும். மார்பு விரிந்து நுரையீரல் பலமடையும், தொந்தியைக் குறைக்கும்.



தனுராசனம்
DHANURASANAM

தனுராசனம்

செய்முறை:

குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு கால்களை மடக்கி, படத்தில் காட்டிய படி கைகளால் கணுக்கால்களை இறுகப் பிடித்து, வில் போன்று இழுக்க வும். தலையை நிமிர்த்தி 2 முதல் 6 வினாடிகள் வரை 3 முறை செய்யவும்.

பலன்கள்:

முதுகெலும்பு பலப்படும். மார்பகத்திற்கு இறுக்கம் கொடுக்கும். வயிறு சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள் நீங்கும்.



உசர்ட்டாசனம்

USSERTASANAM

உஸர்ட்டாசனம் (ஒட்டகாசனம்)

செய்முறை:

மற்ற ஆசனங்கள் பழகி சித்தியாகின்றவர்களுக்கே இது எளிதாகக் கைக்கூடும். முதலில் முழங்காலை பூமியில் பாதங்களுக்கு மேற்புறம் கைகளை வளைத்துக் கொண்டு வந்து கைவிரல்கள் தரையில் ஊன்றும் படி செய்து வளைக்காமல் நேராக இருக்க வேண்டும். இப்பொழுது மூச்சை உள்ளிழுத்து கர்ப்பாசயப் பாகத்தைச் சிறிது தூக்கவும். உடலைப் படத்தில் உள்ளபடி இருக்கச் செய்யவும். ஆசனநிலை பூர்த்தியான வுடன் மூச்சை 6 வினாடிகள் வரை உள்ளடக்கி பின்பு மெதுவாக சுவாசத்தை வெளிவிடவும். பின்னர் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஆசன நிலையிலிருந்து மெதுவாகக் கலைக்கவும். காலையில் மட்டும் வெறும் வயிற்றில் செய்யவும்.

பலன்கள்:

ஊளைச் சதை வராமலும், முதுகெலும்பு கோணலாவதையும் தடுக்கிறது. இளமை மேலிடும். மார்பகம் பலப்படும். ஆஸ்துமா, மூச்சுத் திணறல் நீங்கும்.



அர்த்த சிரசாசனம்

அர்த்தசிரசாசனம்

செய்முறை:

உச்சந்தலையைத் தரையில் அமர்த்தி, பிடரியில் விரல்கள் ஒட்டிய வாறு குனிந்து அமரவும். பிருஷ்ட பாகத்தைத் தூக்கிக் கால்களை அருகே இழுத்து முக்கோண வடிவமாக நிற்கவும். சாதாரண மூச்சு. கண்களை மூடி உடல் கனம் யாவும் கையால் தாங்கும்படி இருக்கவேண்டும். ஒரு முறைக்கு 1 முதல் 2 நிமிடம் வரை இருக்கலாம். 2 முதல் 5 முறை செய்யலாம், சிரசாசனம் செய்யுமுன் 15 நாட்கள் இவ்வாசனம் கண்டிப் பாய் செய்ய வேண்டும்.

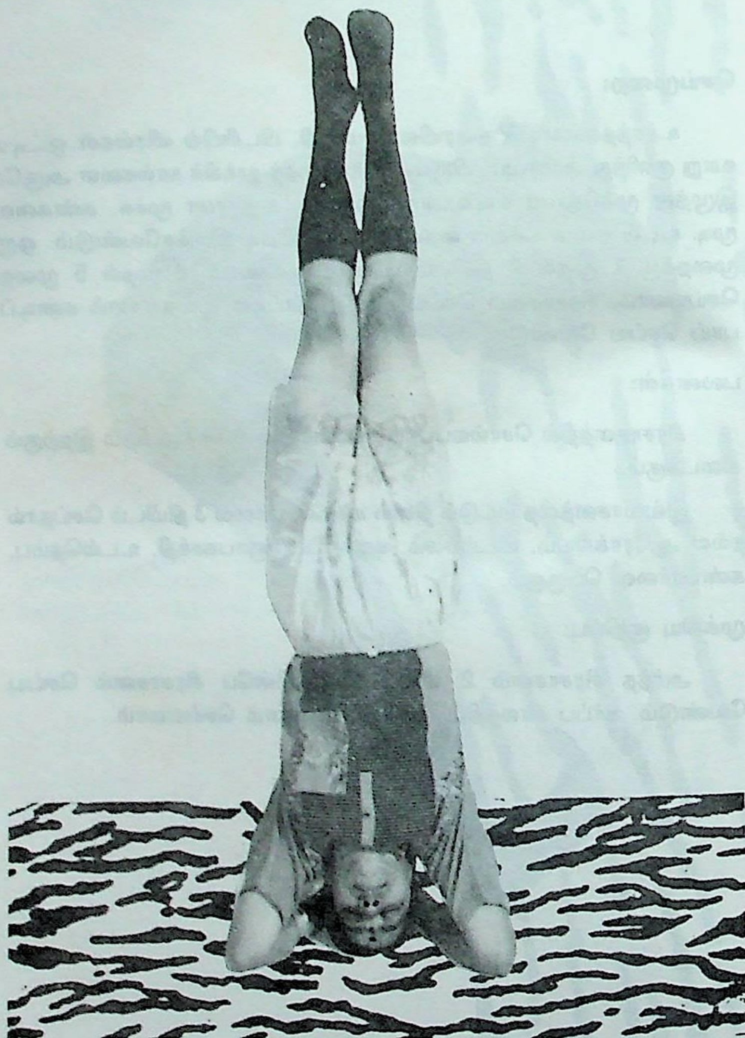
பலன்கள்:

சிரசாசனத்தில் சொல்லப்பட்ட பலன்களில் 80 சதவிகிதம் இதற்கும் கிடைக்கும்.

இவ்வாசனத்தை மட்டும் தினம் காலை, மாலை 3 நிமிடம் செய்தால் நல்ல ஆரோக்கியம், உடல்பலம், சுறுசுறுப்பு, ஞாபகசக்தி, உடல்தெம்பு, கண்பார்வை பெருகும்.

முக்கிய குறிப்பு:

அர்த்த சிரசாசனம் 2 வாரம் செய்தபின்பே சிரசாசனம் செய்ய வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் அர்த்த சிரசாசனம் செய்யலாம்.



சிரசாசனம்

SIRASASANAM

சிரசாசனம்

செய்முறை:

கெட்டியான விரிப்பில் மண்டியிட்டு உட்காரவும். விரல்களைக் கோத்துக் கைகளை முக்கோணம் போல் விரிப்பின் மேல் அமர்த்தி பிடரி, விரல்களை ஒட்டியவாறு குனிந்து அமரவும். பிருஷ்டபாகத்தைத் தூக்கிக் கால்களை அருகே இழுத்து சிரசிலிருந்து, கட்டை விரல்கள் வரையில் உயர்த்தி உடல் தளர்ந்த நிலையில் நேராக நிறுத்தவும். சுவாசம் சமமாய் நடக்கவேண்டும். ஆரம்பத்தில் சுவர் ஓரமாக மூலையில் பிறர் உதவி யுடன் செய்யவும். 30 முதல் 120 வினாடி செய்யலாம்.

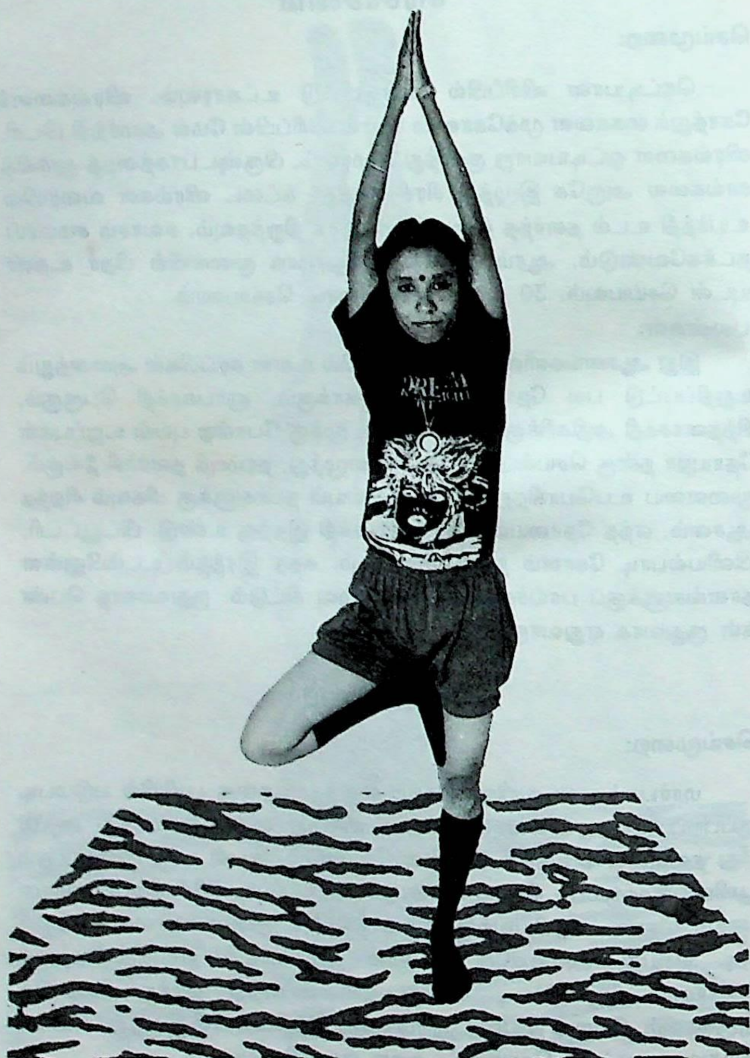
பலன்கள்:

இது ஆசனங்களின் அரசன். உடலில் உள்ள சுரப்பிகள் அனைத்தும் உறுதிப்பட்டு பல நோய் வராமல் காக்கும். ஞாபகசக்தி பெருகும். சிந்தனாசக்தி அதிகரிக்கும். கண், காது, மூக்கு போன்ற புலன் உறுப்புகள் நோயுறா நன்கு செயல்படும். வெள்ளெழுத்து, நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். மூளையை உபயோகித்து வேலை செய்யும் நபர்களுக்கு மிகவும் சிறந்த ஆசனம். எந்த நோயையும் தடுக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. பிட்யூட்டரி, பினியல்பாடி கோளம் நன்கு இயங்கும். சுத்த இரத்தம் உடம்பிலுள்ள நாளங்களுக்குப் பாய்ச்சப்பட்டு சுகவாழ்வு கிட்டும். ருதுவாகாத பெண் கள் ருதுவாக ஏதுவாகும்.

ம்கராசனம்

செய்முறை:

மார்பகம், அடிவயிறு இவையனைத்தும் நன்கு பூமியில் படும்படி குப்புறப்படுத்து, கால்களை நன்றாக விரித்து கைகளை மடித்து அதன் மீது தலையை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடல் பளு அனைத்தும் பூமியைச் சாரும்படி செய்ய வேண்டும். அடுத்து, உடலின் கீழ்ப்பாகமான பாதம், தொடை ஆகியவற்றைத் தளர்த்தி அவற்றின் உணர்வை மறக்கும் படி செய்து அவ்வாறே உடலின் மேல்பாகம் எல்லாவற்றையும் உணர்வை இழக்கும்படி செய்து தன்னைப்பற்றி மறந்த நிலையில் இருக்கவும். மேலும் இயன்ற நேரம் வரை இந்நிலையில் இருந்து, பின்னர் மெதுவாக மூச்சை வெளிவிட்டவாறு எழுந்திருக்கலாம்.



ஏகபாதாசனம்

Akapadasanam

ஏகபாதாசனம்

செய்முறை: படத்தில் காட்டியுள்ளபடி கீழே குனிந்து கைகளின் உதவி யால் ஒரு காலைத் தூக்கி மற்றொரு தொடையின்மீது சாய்ந்து நிறுத்தவும். இப்பொழுது உடல் பருமனைச் சமன் செய்வதற்கு மற்றொரு காலின் உதவியால் நிற்க வேண்டும். கீழே விழாமல் சரியாக - ஒற்றைக்காலில் நிற்பதற்கான நிலை வந்தபிறகு தூக்கிய காலின் குதிக்கால் பக்கம் அடுத்த காலின் இடுப்புக்குக் கீழ் அழுத்தி வைக்கப்பட்டு மற்றபாதம் அடுத்த தொடையில் அமைந்துவிடும். கைகளை மேலே உயர்த்தி கும்பிட்ட நிலையில் நிற்கவும். ஒற்றைகாலில் நிற்பது சிலருக்குச் சிரமமாய் இருந் தால் சுவரின் ஓரம் அல்லது பக்கத்தில் ஏதேனும் தாங்கல் உள்ள இடத்தில் நின்று செய்ய வேண்டும். சுவாசம் சீரான முறையில் நடைபெறுதல் வேண்டும்; நிறுத்தல் கூடாது. இருபது முதல் 30 நிமிடம் வரை செய்யலாம்.

பலன்கள்: இந்த ஆசனம் நரம்புகளைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் தசை நார்களும், நரம்புகளும் ஒன்றோடொன்று நன்கு ஒத்துழைக்கின்றன. யோகாசனத்தின் முக்கிய பலன்களில் இதுவும் ஒன்றாகும். இவ்வாசனம் நரம்புகளைக் கட்டுப்படுத்துவதால் தேவையற்ற எண்ணங்கள் ஏற்படும் பொழுது நமது மனோதைரியத்தினால் அவற்றை அறவே நீக்கிவிட முடியும். நாளடைவில், இந்நிலையில் செய்யும் ஆசனம் நரம்புக் கட்டுப் பாட்டிற்குப் பயன்படும்.

விளக்கம்: தாமரைத் தோற்றம் அல்லது பத்மாசனம் என்று இந்த ஆசனத்திற்குப் பெயர். இந்த ஆசனம் ஆன்மீகப் பயிற்சிக்குப் பயன்பட்டு மெய்ஞானம் அல்லது மௌன நிலையைச் சிந்திக்க வழி செய்கிறது. மனது ஆனந்த ஆத்ம சொரூபத்தில் சிலாகிப்பதைக் காணலாம். இவ்வாச னத்தைச் செய்யும் முன்னர் வயிற்றில் உணவு ஜீரணமாயிருக்க வேண் டும். காலையில் வெறும் வயிற்றுடனும், மாலையில் உணவு செரிக்கப் பட்ட பின்னரும் செய்வது நலம். கண்டிப்பாக வெறும் தரையில் அமர்ந்து பத்மாசனம் செய்தல் கூடாது. தரையின் மீது ஜமக்காளம், துணி அல்லது ஏதேனும் ஒரு விரிப்பின் (உடலை அழுத்தாமல்) மேல் அமர்ந்து இவ்வாசனத்தைச் செய்ய வேண்டும். புலித்தோல் அல்லது மான் தோல் ஆகியவற்றின் மேல் அமர்ந்து இவ்வாசனம் செய்தால் மிகுந்த பலனைத் தரும்.



பாதஹஸ்தாசனம்

PADHAHASTHASANAM

பாத ஹஸ்த ஆசனம்

செய்முறை:

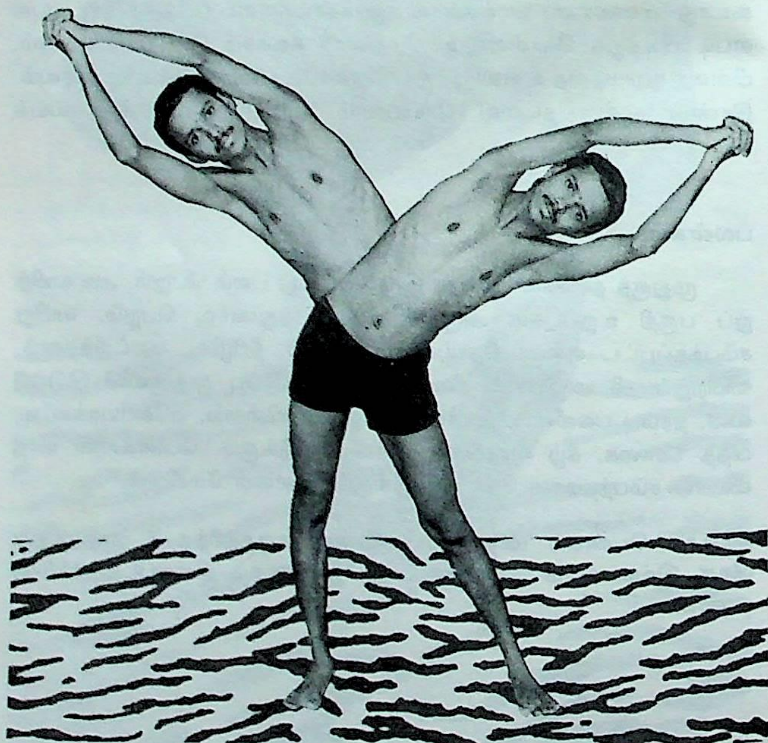
பாதங்களைச் சேர்த்து நிமிர்ந்து நிற்கவும். முழங்கால்கள் வளையாமல் நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். பின்னர் சுவாசத்தை வெளியே விட்டுக் கொண்டே இடுப்புக்குமேல் உடலை முன்புறமாக மெதுவாக வளைக்கவும்.

எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் இடுப்பும் கால்களும் வளையக் கூடாது. பின்னர் கைவிரல்களால் கணுக்கால்களைப் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி பிடித்துக் கொள்ளவும். மெதுவாக சுவாசம் செய்ய வேண்டும். பின்னர் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே பழைய நிலைக்கு வரவும். இரண்டு மூன்று தடவை செய்யலாம். முரட்டுத்தனமாகச் செய்யக் கூடாது.

பலன்கள்:

முதுகுத் தசைகள் நன்றாக இழுக்கப்பட்டு பலம் பெறும். அடிவயிற்றுப் பகுதி உறுப்புகள் அழுத்தப்பட்டு, புத்துணர்வு பெறும். வயிறு சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நோய்களும் நீங்கும். நீரிழிவு, மலட்டுத்தனம், வயிற்றுப் பசி, அஜீரணம், தலைவலி, மூலக்கடுப்பு, முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, நரம்பு பலவீனம், இரத்த வியாதி, பசியின்மை, மலேரியாக்கட்டி, பித்த சோகை, கீழ் வாதங்கள் முதலியன நீங்கும். பெண்களின் மாத விடாய் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும். இளமை மேலிடும்.

குறிப்பு: பெண்கள் மாதவிடாயின்போது, கருத்தரித்த 3 மாதத்திற்கு பிறகு இவ்வாசனம் செய்யக்கூடாது. இரண்டாம் நிலைபடம் 318-ல் காண்க.



கோணாசனம்

KONASANAM

கோணாசனம்

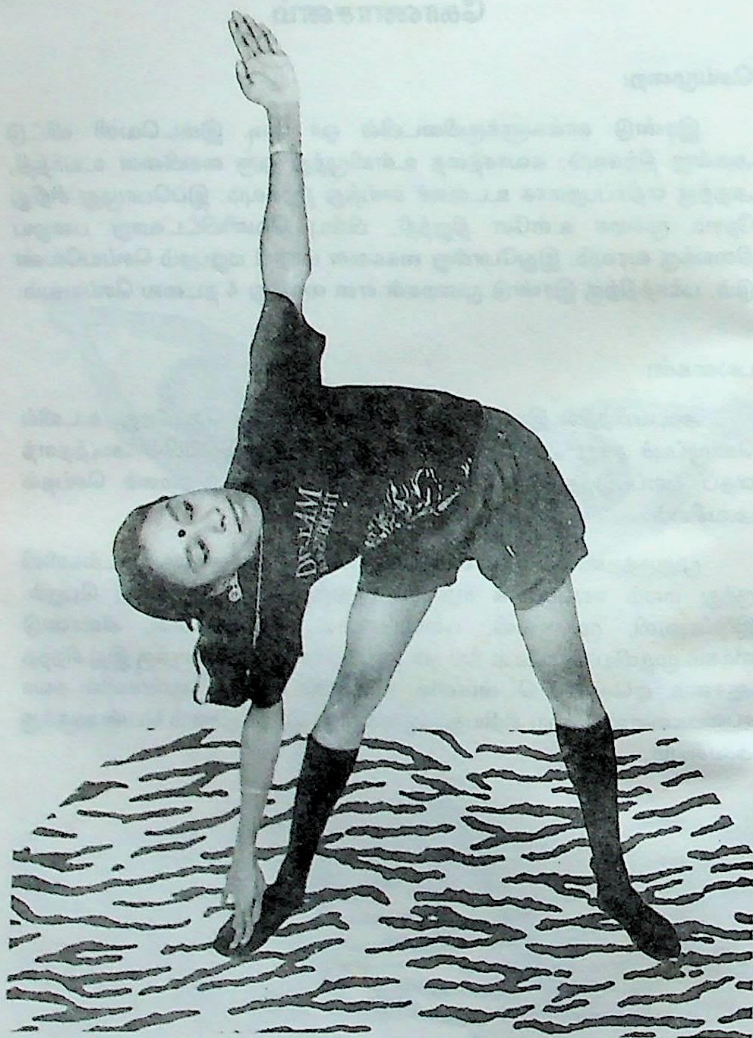
செய்முறை:

இரண்டு கால்களுக்குமிடையில் ஓர் அடி இடைவெளி விட்டு அகன்று நிற்கவும். சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஒரு கையினை உயர்த்தி, அதற்கு எதிர்ப்புறமாக உடலைச் சாய்த்து நிற்கவும். இப்பொழுது சிறிது நேரம் மூச்சை உள்ளே நிறுத்தி, பின்பு வெளியிட்டவாறு பழைய நிலைக்கு வரவும். இதுபோன்று கைகளை மாற்றி மறுபுறம் செய்யவேண்டும். பக்கத்திற்கு இரண்டு முறைகள் என வைத்து 4 தடவை செய்யவும்.

பலன்கள்:

அடிவயிற்றில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. உடலில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் சேராமல் தடுக்கிறது. இடுப்பில் அடித்தளத்தைப் பலப்படுத்துகிறது. தினம் 1 நிமிடமாவது இதனைச் செய்தல் அவசியம்.

முதுகுத்தண்டின் சக்தி வளரும். நுரையீரலுக்கு நல்லது. குடல்களிலிருந்து மலம் சுலபமாய்க் கழியும். முதுகுத்தசை புத்துணர்வு பெறும். இடுப்புவலி, முதுகுவலி, பக்கப்பிளவை, கண்டமாலை, கிளாண்டு வீக்கம் முதலிய நோய்கள் நீங்கும். குறிப்பாகப் பெண்களுக்கு இது சிறந்த ஆசனம். ஏனெனில் பெண்களின் சுவாசப்பையானது ஆண்களின் சுவாசப்பைகளைவிட சற்று சிறியது. ஆகையால் இந்த ஆசனம் பெண்களுக்கு அவசியம்.



திரிகோணாசனம்

THIRIKONASANAM

திரிகோணாசனம்

செய்யும் முறை:

பாதங்களை 2 அடி இடைவெளி விட்டு நிற்கவும். கைகளை அந்தந்தப் பக்கங்களில் தொங்கவிட்டுக் கொண்டே இடுப்புக்குமேல் உடலை முன்புறமாக, மூச்சை வெளிவிட்டுக் கொண்டே படத்தில் காட்டியுள்ளபடி குனிந்து, பாதங்களின் விரல்களின் மேல் கைவிரல் களின் நுனி அமையவேண்டும். கைகளை வளைக்கக் கூடாது. பார்ப்ப தற்கு முக்கோணம்போல் காட்சியளிக்க வேுண்டும். மூச்சை சிறிது நேரம் உள்ளிழுத்து அடக்கி வைத்து, பின் வெளிவிட்டவாறு பழைய நிலைக்கு நிமர்ந்து விடவும்.

பலன்கள்:

முதுகெலும்பு, கழுத்து, அடிவயிற்றின் தசைகள் வலுப்படுகின்றன. இடுப்பையும், அதனைச் சுற்றியுள்ள தசைகளையும் நன்கு இயக்க வைக்கிறது. தோள்பட்டை, கைகள் ஆகியவை நன்கு உறுதிப்படுகின்றன. இந்நிலையில் சுவாசம் நடைபெறுவதால் இது சிறந்த முக்கியமான ஆசனமாகும்.



ஹஸ்த பாதாங்குஸ்தாசனம்
HASTHA PADANGUSTHASANAM

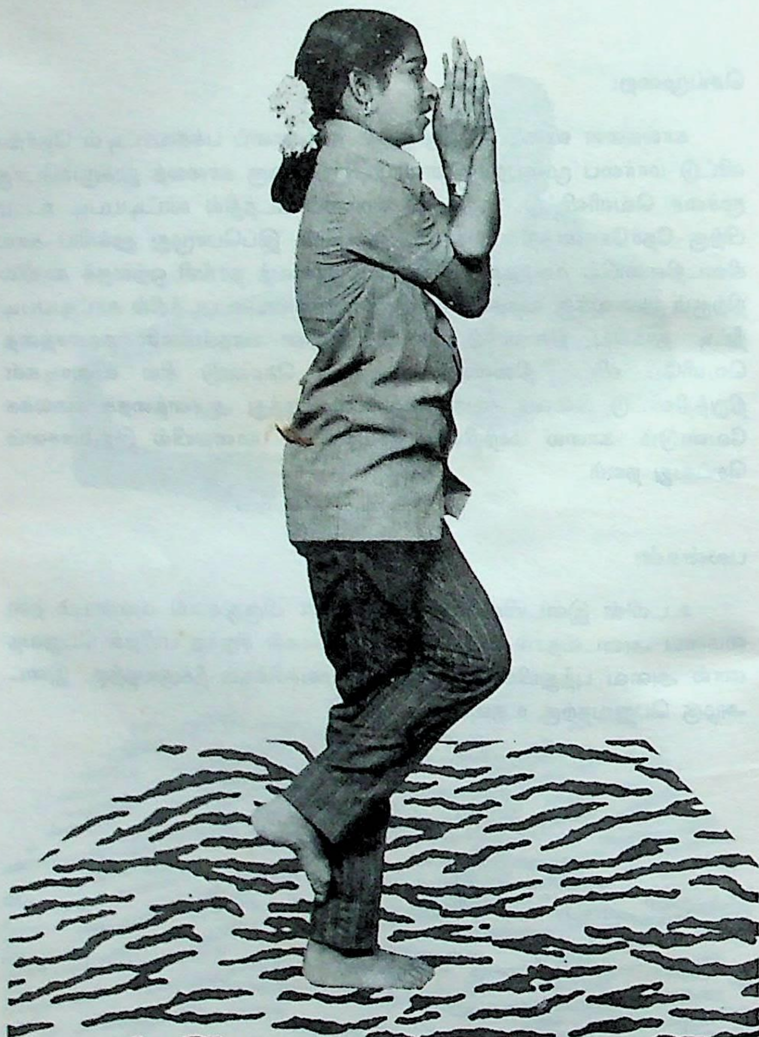
ஹஸ்த பாதாங்குசதாசனம்

செய்முறை:

கால்களை விறைப்பாக நிறுத்தி, கைகளைப் பக்கவாட்டில் தொங்க விட்டு மார்பை முன்புறம் தள்ளி நிமிர்த்தி ஒரு காலைத் தூக்கும்போது மூச்சை வெளிவிட்டு, மடக்கிய காலைப் படத்தில் காட்டியபடி உடம் பிற்கு நேர்கோணத்தில் கொண்டு வரவும். இப்பொழுது தூக்கிய கால் கிடைநிலையில் வந்தவுடன், உடல் பளுவைத் தாங்கி ஒற்றைக் காலில் நிற்கும் அளவுக்கு வந்தவுடன் இரு கைகளையும் படத்தில் காட்டியபடி நீட்டி தூக்கிய நிலையில் உள்ள காலின் பாதங்களை சுவாசத்தை வெளியே விட்ட நிலையில் பிடித்துக் கொண்டு சில வினாடிகள் நிறுத்திவிட்டு பின்னர் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஆசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும். காலை மாற்றியும் செய்யலாம். காலையில் இவ்வாசனம் செய்வது நலம்.

பலன்கள்:

உடலின் இடையிலுள்ள தசைநார்கள் மிருதுவாகி வளையும் தன் மையை அடைவதால் அடிவயிற்றுத் தசைகள் சிறந்த பயிற்சி பெறுவத னால் அவை புத்துயிர் பெறுகின்றன. மலச்சிக்கல் நீக்குவதற்கு, இடை அழகு பெறுவதற்கு உதவுகிறது.



கருடாசனம்

Garudasanam

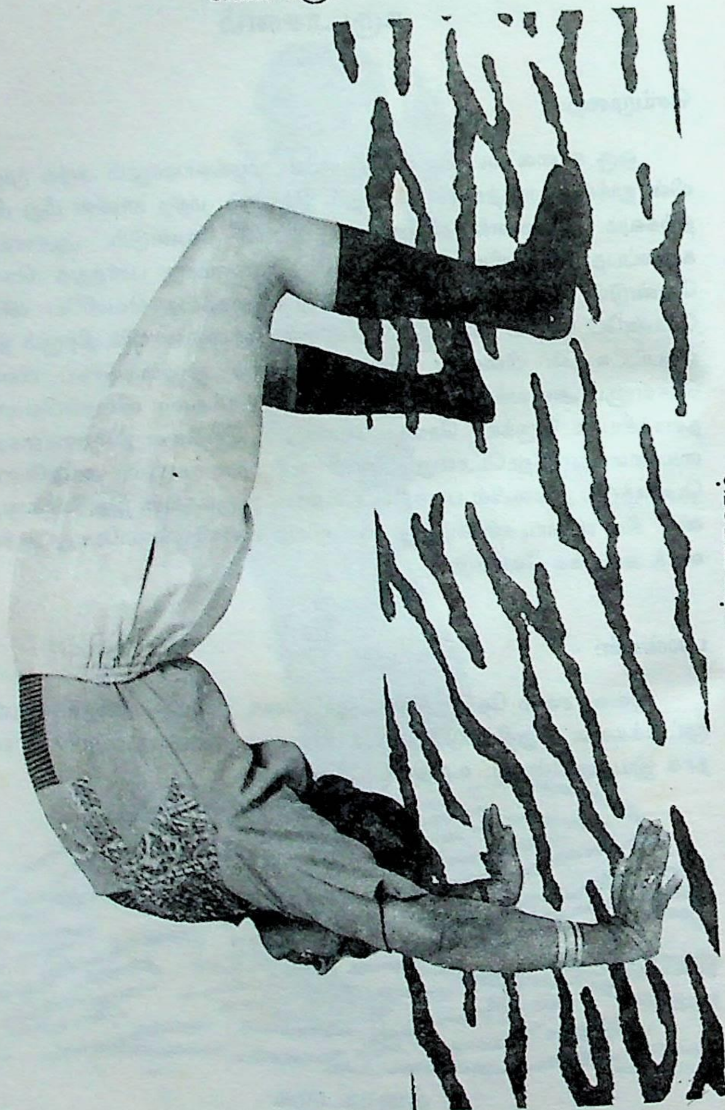
கருடாசனம்

செய்முறை:

ஒரு காலை மடக்கி, மற்ற காலின் முழங்காலாலும் அந்த முழங்காலின் தூக்கிய பாதத்தைச் சேர்த்தும் நிற்கவும். மற்ற காலின் மீது பின்னி நிற்கவும். இதனைக் கவனமாகச் செய்ய வேண்டும். ஆசனத்தைக் கலைப்பதற்கு எளிதான முறையில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனைச் செய்யும்போது சுவாசத்தை வெளியே விட்டுக் கொண்டே செய்ய வேண்டும். அடுத்து, ஒற்றைக்காலில் நிற்கும் நிலை ஏற்பட்டவுடன் பின்னிய காலின் பின்கால் முழுமையாகப் பின்னிக் கொள்ளும் அளவுக்குப் பின்னிக் கொண்டு கால்களை விறைப்பில்லாமல் தளர்ச்சியாக இருக்கச் செய்ய வேண்டும். இந்நிலை நிறைவானவுடன் கைகளை ஒன்றோடொன்று பின்னி உள்ளங்கைகளும், அதேபோன்று பொருந்திய நிலையில் படத்தில் உள்ளபடி இருக்கவும். இதுவே கருடாசனம். சில வினாடிகள் கழித்து சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும்போது ஆசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும்.

பலன்கள்:

இவ்வாசனம் தோள்பட்டை, முழங்கை, இடுப்பு, அக்குள் முதலிய மூட்டுக்களை உறுதிப்படுத்துகிறது. இதனால் எல்லா மூட்டுகளும் எளிதாக இயங்குகின்றன; உறுதியடைகின்றன.



சக்கராசனம்
CHAKKARASANAM

சக்கராசனம்

செய்முறை:

தரையில் மல்லாந்து படுத்து படத்தில் காட்டியபடி கைகளைத் தரையில் ஊன்றி, உடலைத் தூக்கவும். 10 முதல் 20 வினாடிகள் நிற்கவும். இதனை 3 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்:

பெண்கள் என்றும் இளமையுடன் இருக்க இவ்வாசனம் பெரிதும் பயன்படும். உடலில் உள்ள நாடி நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு நன்கு வேலை செய்யும்.



சவாசனம்
SAVASANAM

சவாசனம்

செய்முறை:

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்து, உடலை நன்றாக நீட்டி முகத்தை நேராக வைத்துக் கொண்டு, ஆகாயத்தை நோக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் உடலுக்கருகில் வைத்து கைவிரல்களை மடக்கியும் மடக்கா மலும் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி இருக்க வைத்துக் கொண்டு உடலைத் தளர்த்த வேண்டும். முதலில் பாதத்திலிருந்து கால்கள், தொடைகள், இடுப்பு, வயிறு, மார்பு, கைகள், முதுகு எல்லாவற்றையும் மன இச்சாசக்தி யால் தளர்த்தி கழுத்திலிருந்து பாதம்வரை உணர்வற்ற சவம் போன்று தளர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். (உ-ம்) நம் மனக் கண்களில் நாம் பிணம் போல இருப்பதாகக் கற்பனை செய்தால் உணர்வுகளை தளர்த்தி விடலாம். அடுத்து, முகத்தை மட்டும் மனதில் நிறுத்தி சுருக்கம் அகன்று பொலிவுடனும் அழகுடனும் இருப்பதாக மானசீகமாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளவும். பின்னர் கண்களை மூடி, தன்னை மறந்த நிலையில் இருக்கவும். இப்பொழுது உங்களுக்கு தன்னைப்பற்றிய எண்ணமே இருக்காது. உடலுக்கும் உங்களுக்கும் எவ்வித சம்பந்தமும் இல்லை என்ற நிலை ஏற்படும். இந்த ஆசனத்திற்குக் கைகொடுப்பது மன ஒருமைப்பாடுதான். விரும்பிய நேரம்வரை சவாசனத்திலிருந்து பின் மெதுவாக கலைக்க வேண்டும். இதில் எந்த ஓர் உறுப்பு பாதிக்கப்பட் டிருந்தாலும் அதன்மீது மனதைச் செலுத்தி இச்சாசக்தியினால் நோய் குணமாக வேண்டும் என்று மூன்று முறை மனதில் எண்ணினால் பலன் கிட்டும்.

பலன்கள்:

எல்லா அவயவங்களையும் தளர்த்துவதனால் மனதிற்கு சாந்தி கிடைக்கிறது. முகத்தில் பொலிவு ஏற்படுகிறது. மீண்டும் வேலை செய்வதற்கு உடலில் உற்சாகம் பிறக்கிறது. இரத்த அழுத்த நோய்க்குச் சிறந்த ஆசனம். மன அமைதி கிட்டும். தூக்கமின்மை நீங்கும்.

யஸ்திகாசனம்

சாதாரணமாக பெண்கள் ஆண்களை விட மிகவும் குறைந்த உயரத்தை உடையவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள். அவர்களின் சராசரி உயரம் 4.5 முதல் 5 அடி வரை உள்ளதாகக் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். ஆதலால் பெண்கள் தங்களின் உயரத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதற்கு வேறு எந்த முறையில் பயிற்சி செய்வதையும் விட யோகாசன முறைப்படி யஸ்திகாசனம் செய்வது சிறந்தது.

செய்முறை:

இதனை அப்பியசிப்பது மிகவும் சுலபம். விரிப்பின் மேல் படுத்துக் கொண்டு இரு கைகளையும் தலைப்புறத்தில் நன்றாக நீட்டி யதார்த்த நிலையில் தசைகளை இறுக்கமின்றி தளர்ச்சியாகப் படுத்திருக்கவும் இப்பொழுது மூன்று விநாடிகளுக்கு, சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். அதே நேரத்தில் மிக கவனத்துடன் மெதுவாக உடலை நன்றாக நீட்டவும். கால் விரல்களும் கை விரல்களும் வெளியில் உள்ள பொருள்களைத் தொடப் போவதுபோல நீட்டி நிமிர்ந்து இருக்கட்டும். இந்த நிலையில் ஆறு வினாடிகள் இருக்கவும். மூச்சை வெளிவிடும்போது, விறைப்பாகப்படுத் திருக்கும் நிலையிலேயே உடலைத் தளர்த்தவும். மூச்சை உள்ளடக்கிய நிலையில் மட்டும் உடலை முழுமையாக நீட்டவும். அதுவும் 3 முதல் 6 வினாடிகள் வரைதான் செய்யலாம். மற்ற நேரங்களில் செய்யக் கூடாது.

பலன்கள்:

உயரத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. முதுகெலும்பிலுள்ள குருத்தெலும்புகளின் இறுக்கத்தை நீக்கி உடற்கட்டெலும்புகளின் தசைநார்களை நீட்டுகிறது. அடுத்து சுவாசப்பை, இதயம் ஆகியவற்றையும் இதர உறுப்புகளையும் நல்ல வளர்ச்சி பெற வழிகாட்டுகிறது. பெண்கள் உயரமாக வளர வேறு எந்த ஒரு முயற்சியினைவிட இதுவே சிறந்த தாகும்.

நாடி சுத்தி

ஆசனங்கள் பழகும்போது களைப்பு ஏற்படுமானால் இடையிடையே நாடி சுத்தி செய்யலாம். சாதாரணமாக் மூச்சு விடும்போது காற்று மார்பு வரைதான் செல்லும். நாடி சுத்தியில் மூலாதாரம் வரை செல்லும்.

நாடி சுத்தியால் நம் உடம்பிலுள்ள 72000 நாடி நரம்புகளுக்கும் சுத்த இரத்தம் கிடைக்கிறது. நாடி சுத்தியை உதயசூரியன், அஸ்தமன சூரியன் பார்வையில் செய்தால் ஒளியிலுள்ள அல்ட்ராவயலட் சக்தி, காற்றுடன் கலந்து நமக்குக் கிடைக்கும். புத்தித் தெளிவு, பசி உண்டாகும். ஆஸ்துமா, மூக்கு அடைப்பு போன்ற நோய்கள் உண்டாகா.

நாடிசுத்தி மூன்று வகைப்படும்.

1. பஸ்திரிகா:

வலது கை பெருவிரல் வந்து மூக்குத் துவாரத்தை அடைத்து, இடது மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக பிராண வாயுவை உள்ளுக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் உடனே வலது கை மோதிர விரலால் இடது மூக்குத் துவாரத்தை அடைத்து, வலது கை பெருவிரலை எடுத்து மூக்கின் துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை மெதுவாக விட வேண்டும். மீண்டும் வலது நாசியின் வழியாக மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் உடனே வலக்கை மோதிர விரலை எடுத்து இடது நாசயின் வழியாக மூச்சை வெளியில் விடவேண்டும். இதுபோன்று பத்து முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்:

நோய்கள் அணுகா. கழுத்து வீக்கம், பலவீனம், பீனிசம் சம்பந்தமான வியாதிகள், மார்பு வலி, ஈளை, இருமல், க்ஷயம், ஆஸ்துமா, ஜலதோஷம், வாயு, பித்த கபம், உடற்சூடு முதலிய நோய்கள் நீங்கும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நாடி நரம்புகட்கு சுத்த இரத்தம் நன்றாகப் பரவும்.

2. கபாலபதி:

மூக்கின் இரு துவாரங்களின் வழியாக பிராண வாயுவை உள்ளுக்கு

இழுத்து நிறுத்தாமல் வேகமாக உடனே வெளிவிட வேண்டும். இம்மாதிரி 10 முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்:

எல்லாவித க்ஷயரோகம் நீங்கும். அழகு உண்டாகும். அதிக சுரம் உள்ளவர்கள் இப்பயிற்சியை மேற்கொண்டால் சுரம் குறைந்து விடும்.

3. உஜ்ஜயி:

இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களினாலும் ஒரே சமயத்தில் பிராண வாயுவை உள்ளுக்கிழுத்து 5 முதல் 10 விநாடிவரை நிறுத்தி பின்பு இரண்டு மூக்குத் துவாரங்களினாலும் வெளியே மெதுவாக விடவேண்டும். இவ்வாறு 10 முறை செய்ய வேண்டும்.

பலன்கள்:

தலைச்சூடு நீங்கும். முகம் பொலிவு ஏற்படும். இருமல், க்ஷயம், மார்பு சளி நீங்கும்.

குறிப்பு: நாடி சுத்தி செய்யும்போது, பிச்சிப்பூ, மல்லிகை, மருக்கொழுந்து, நல்ல சாம்பிராணி புகை, உயர்ந்த பத்தி, ஜவ்வாது, அத்தர், சந்தனம் முதலியவற்றில் ஏதாவது ஒரு நறுமணத்தின் முன்னிலையில் செய்வது நல்ல பலனைத் தரும்.

நரம்புத் தளர்ச்சியும் யோக சிகிச்சையும்

நரம்புகளின் சக்தி:

நரம்புதான் உடம்பிற்கு சக்தியாகவும், ஆதாரமாகவும், அடிப் படையாகவும் அமைந்துள்ளது. நமது உடலியக்கத்திற்கும், இந்நரம்பு களும், நரம்பு மண்டலங்களும் இயங்குவதற்கும் சக்தியைக் கொடுப்பது எது? என்ற கேள்விக்கு யோக சாஸ்திரத்தில் பிராண சக்திதான் என்று விடை கூறப்படுகிறது. இதனை அனுபவ ஆசானிடம் படித்தால்தான் பிராணன், வாயு எவை என்பது தெளிவாகும். சில இடங்களில் வாயு என்ற பதம் காற்றையே குறிப்பதாகும். சிலர் காற்றுப்பிடி, நரம்புப்பிடி என்று சொல்வதையும், அதனை நீக்குவதையும் சாத்திரங்களில் விளக்க மாகத் தரப்பட்டுள்ளது. எவ்வளவு அழகாக உடல் உறுப்புகள் அமைந் திருந்தாலும், நரம்பின் சக்தி இல்லாவிடில் அது ஜடப்பொருளுக்கு ஒப்பாகும்.

நரம்புகளின் சக்தி குறைவுக்கு காரணங்கள்:-

பொய்யான-போலி நாகரிக வாழ்க்கையில் உணர்வுகளுக்கு அடிமையாகி, வெகு எளிதில் நரம்புகளை நோய்கள் பற்றி பலவீனத்தை உண்டாக்குகின்றன. உடலில் உணர்வற்ற இடமே இல்லை. (விதி விலக்கு நகம், மயிர்) சதைகள், உறுப்புகள் நெறியற்ற வாழ்க்கை களாலும், மனத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகளாலும் நரம்பு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அபரிமிதமாகக் கட்டுப்பாடின்றி சுகத்தை அனுபவிக்க இல்வாழ்க்கையில் ஈடுபடுவதால் மனிதனின் வீரிய சக்தி பாதிக்கப்படு கிறது. அப்பொழுதே நரம்பு நோய்கள் பற்றிக் கொள்கின்றன. உதாரண மாக, குஷ்ட நோய் (தொழுநோய்) எவ்வாறு ஏற்படுகிறது என்பதைச் சிந்தித்து பார்க்க வேண்டும்? நரம்புகளில் நோய் கொண்ட உறுப்பு உணர்வு இழந்து மரத்து பின்னர் அப்பாகம் அழுகிவிடும்.

''காற்றுள்ள போதே தூற்றிக் கொள்'' ''கதவு உள்ள போதே மூடிக் கொள்'' என்ற பழமொழிக்கு ஒப்பாக இப்பொழுதுள்ள நிலையிலேயே உடலை நோய் புகாவண்ணம் யோகப்பயிற்சி என்ற கவசத்தால் காத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இந்நரம்புத் தளர்ச்சிகள் எல்லாம் இந்த

வைதத்திய விஞ்ஞான முறைச் சிகிச்சைக்கு (Scientific Medical Treatment) உட்பட்டது. தற்காலிக நிவாரணத்திற்கும் மனச்சாந்தி ஏற்படுவதற்கும் உதவுமே தவிர, நிரந்தரமாகக் குணமாக்கிவிட முடியாது. இதற்கு யோக சிகிச்சைதான் கதி. வேறு மார்க்கம் இல்லை எனலாம்.

ஆகையால் நரம்புகளுக்கு சக்தி அளித்து அவை வலுப்பெறவும் நன்கு இயங்கவும் கீழ்க்கண்ட யோகாசனங்களை செய்வது அவசியம்.

1. புஜங்காசனம்
2. ஹலாசனம்
3. உஸர்ட்டாசனம்
4. சவாசனம்

ஓய்வின் அவசியம்

நமது உடலில் ஒவ்வோர் அவயவமும் எப்பொழுதும் வேலை செய்து கொண்டே இருப்பதால் அவற்றைத் தளர்த்தி ஓய்வு கொடுப்பது மிகவும் அவசியம். ஓர் இயந்திரத்தை இயக்கி குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குள் இயக்கத்தை நிறுத்தி அதற்கு ஏற்பட்டுள்ள வெப்பம் தணியவிட்டு பின்னர் இயங்குவதை நாம் காண்கிறோம். அதுபோலத்தான் நமது உடல் உறுப்புகளையும் அவ்வாறே ஓய்வு கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். இதனை எவ்வாறு செய்வது என்பதைப் பலர் அறிந்திலர். யோகத்தில் இதற்கும் வழியுண்டு. மகராசனம், சவாசனம் என்ற இரண்டு ஆசனங் கள்ளும் இதற்காகவே ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன.



யோகாசனங்கள் செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

1. உடலில் நாடி நரம்புகள் அனைத்தும் முறுக்கேறி புதிய பலத்துடன் செயல்படுகின்றன.
2. இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்து சீராக நடைபெறச் செய்கிறது.
3. சுவாச உறுப்புகளை பலமடையச் செய்கின்றன.
4. சதைக் கோளங்களையும் அவற்றிலிருந்து சுரக்கப்படும் ரசங்களையும் மிகைப்படுத்தி அவற்றின் நடவடிக்கைகளைக் கண்காணிக்கிறது.
5. சோம்பல் அகற்றப்பட்டு சுறுசுறுப்பு ஏற்படுகிறது.
6. மனதிற்குச் சாந்தியும், மனோபலமும் கிடைக்கிறது.
7. தேவையற்ற சதையினைக் குறைத்து உடலை அழகாக எப்பொழுதும் இளமையுடன் விளங்கச் செய்கிறது.
8. பெண்களின் மாதவிடாய், கர்ப்பம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்கும். கர்ப்பாசய உறுப்புகள் பலமடையும். சுகப்பிரசவம் ஏற்படும்.
9. இயற்கையாகவே உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
10. அவயவங்களின் அமைப்புகள், பெண்களின் அழகுத் தன்மை இவற்றைப் பொலிவுறச் செய்வதுடன் நெறியாக வாழவும் வகைசெய்கிறது.



இரண்டாம் நிலை

பாதஹஸ்தாசனம்

சூரிய நமஸ்காரம்
Suriya Namaskaram

சூரிய நமஸ்காரம் என்பது யோகாசன பிராணயாமங்களைச் சேர்ந்தது. யோகாசனங்களைச் செய்வது போன்றே மிக அமைதியாக மெதுவாகச் செய்ய வேண்டும். அதிகாலை சூரியன் உதயமாகும் போது சூரிய ஒளி உடலில் படும்போது இவ்வாசனம் 10 முதல் 15 ரவுண்டு செய்தால் நல்ல ஆரோக்கியம் பெறலாம். உடல் கனம் குறையும். சுறுசுறுப்பு ஏற்படும். நோய்கள் அணுகாது. மாணவர் - மாணவிகளுக்கு ஏற்ற பயிற்சி காலையில் 15 நிமிடம் செய்தால் நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

1.	ஓம் மைத்திராய நம:	நமஸ்காரம் செய்தல்
2.	ஓம் ரவாய நம:	மூச்சு இழுத்தல் (Inhale)
3.	ஓம் சூரியாய நம:	மூச்சு விடுதல் (Exhale)
4.	ஓம் பானவே நம:	மூச்சு விடுதல்
5.	ஓம் காஹாய நம:	மூச்சு விடுதல்
6.	ஓம் புஷ்னீ நம:	மூச்சு அடுக்குதல்
7.	ஓம் இரண்ய கெர்பாய நம:	மூச்சு இழுத்தல்
8.	ஓம் மரிச்சாய நம:	மூச்சு விடுதல்
9.	ஓம் சாவித்திரி நம:	மூச்சு இழுத்தல்
10.	ஓம் ஆர்காய நம:	மூச்சு விடுதல்
11.	ஓம் ஆதித்யாய நம:	மூச்சு இழுத்தல்
12.	ஓம் பாஸ்கராய நம:	மூச்சு விடுதல்

மேலே சொல்லிய 12 மந்திரங்களையும் சூரிய நமஸ்காரத்திலுள்ள 12 நிலைகளில் சொல்ல வேண்டியது.

குறிப்பு : மந்திரங்களைச் சொல்வதும் மூச்சு இழுத்தலும் மூச்சு விடுதலும் ஒரே நேரத்தில் இருக்க வேண்டும். மந்திரங்களை மனதிற்குள் சொல்லலாம்.

மந்திரத்தைச் சொல்லி சூரிய நமஸ்காரத்தைச் செய்வதானது, சூரியனுடைய துடிப்பை (Vibration) நமது தேகத்தில் கொண்டு வருகிறது. வயிறு, குடல் தொடர்பான வியாதிகள் குணமாகி, தசைகளும் நல்ல நிலைமையை அடைகின்றன; வயிற்றிலுள்ள அதிக சதை மறைகிறது. முதுகு எலும்பைச் சார்ந்த நரம்புகளுக்குப் புதிதாக இரத்தத்தைக் கொடுக்கிறது. சுருங்கச் சொல்வதானால் - தோள்கள், கைகள், மார்பு, தசைகள் ஆகியவை நல்ல நிலைமையை அடைகின்றன.

யோகாசன நூல்கள்

யோகாசனப் பேராசிரியர் ஆசனா இரா. ஆண்டியப்பன்

	ரூ. பை
மூச்சுக்கலை (பிராணாயாமம்)	25.00
மாணவ, மாணவி ஞாபகசக்தி ஆரோக்கிய யோகாசனங்கள்	20.00
மூளை மனோபலத்தைப் பெருக்குவது எப்படி?	25.00
பெண்களுக்கான எளிய யோகாசனங்கள்	14.00
ஆண்மைக்குறைவு, விந்து நோய் மலடு, மூலநோயை நீக்கும் யோகாசனங்கள்	25.00
ரத்த அழுத்தம், இருதய நோய் நீக்கும் யோகாசனங்கள்	21.00
ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் நீக்கும் யோகாசனங்கள்	60.00
உடல் எடை, தொந்தி, மலச்சிக்கல் நீக்கும் யோகாசனங்கள்	25.00
தியானம்	30.00
மூத்திரத்தின் மகிமை	24.00
யோகா & செக்ஸ்	25.00
என்றும் இளமை	22.00
ஆரோக்கிய வாழ்வு	75.00
உடல் உறவும் உடல் நலமும்	50.00
யோகாசன சார்ட் - அண்ணாதுரை	20.00



* புத்தக விலையுடன் பதிவு தபால் செலவு ரூ.15.00 சேர்த்து M.O அனுப்ப வேண்டும். M.O வில் ஸ்பேஸ் ஃபார் கம்யூனிகேஷன் என்ற இடத்தில் முகவரியைத் தெளிவாக (பின் கோடுடன்) எழுதுங்கள்.
* யோககலை ஆசிரியர் ஆசனா இரா. ஆண்டியப்பன். மாத இதழ் தனிப்பிரதி ரூ. 6.00. ஒரு வருட சந்தா ரூ.72. சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி சிவகாமி பப்ளிகேஷன்ஸ் 108, உஸ்மான் சாலை, தியாகராயநகர், சென்னை-600017.
* இலவச விலைப்பட்டியல், வி.பி.பி.யில் பெற - எழுத வேண்டிய விலாசம்:



பாரதி பதிப்பகம்

108, உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.
த.பெ. எண் - 4984 போன் : 434 02 05